

道藏精華第四集之二
文山施寶肅天石主編

會山出版社印行

道藏精華

第一集
第二集
第三集
第四集
第五集
第六集
第七集
第八集
第九集
第十集

道藏精華第四集之二
文山遯叟蕭天石主編

仙貫宋丹
三通
學三經四
教子
眞養明指
眞道
詮集書南

自由出版社印行

道藏精華第四集之二
文山遜叟蕭天石主編

正統
道脈
僊學
眞詮

自由出版社印行

影刊僊學真詮例言

一、僊學真詮一書，爲丹經之最簡要精微，而又條理粲然，使人易入易悟易修者。其所言無一莫非最上一乘之修真大道。一般言丹道者之通病，非失之於乖謬空疏，卽失之於玄幽渺冥，非落入於詭譎怪異，卽落入於旁門小術。斯編則絕無此病，本末兼賅，體用咸宜；賢者可識其深，不賢者可識其淺；無論上智下愚，循之以修，既可以之守約入道，亦可以之養生盡年，并可以之立超聖域；故元同子稱爲丹經之最。非具人天眼目者，曷能語此！

二、神僊之學，以文始派最高，以少陽派最大。本書則兼二派之長；取精擷華，刪繁去蕪，全從上乘大道與上乘功夫切要指點。且盡掃鉛汞龍虎之假借，直指心源，徹明性地，字字金言，無半句浮詞泛語。簡而能博，要而能詳，萬卷丹經，其修爲精妙處，盡備於斯矣。

三、本書共分三卷，上卷言性學，首揭忘精神而超生之大道。下分極玄宗旨與淘鍊功夫及助機要語三章，全爲虛無大道，上舉而下全，了性而自了命之要功。開宗明義，先教人從心地法門入，語語純至，無一莫非三教聖人教人超凡入聖之要旨；而尤着重於修爲功夫與下手法脈，使人能於此有個入處，有個安身處，

有個體驗處，有個轉化處。得其要妙，則自虛而不虛，無而實有。故其全部心性要功，亦與他家懸空談吊桶者不同，言言踏實，語語歸根，一切均從理上落在功夫上，從虛無落在實地上，而一以心性爲來龍，煉神存神養神以至於神化爲結穴。文子謂太上養神，其次養形。此乃僊學中之最上一着，若徒事於養形延命，則術斯下矣。

四、本書中下二卷，全言命學；爲見精神而久生之道，直從精炁神上着力，全爲下學而上達，了命而性亦得了之上上妙訣。其所論丹原，丹基，丹材，丹樞，丹用，丹事等六章四十二節，盡以正法眼藏，解玄妙經義。上繼古聖正傳，以續道脈之墜緒；下啓百世愚蒙，用開僊宗之正統。使衆生得免於皓首窮經，終生無得之苦。本二卷所揭，全爲上乘命功，對丹經一切隱語喻詞法言口訣，莫不掃盡旁門邪說而一歸於道統正宗。步步工夫，自下手以至結丹脫胎還元登真，無不從吃緊處畫個眉目，扼要指點；明說直說，洩盡底蘊；使學人讀後，恍然大悟，僊學要訣，原來如此，乃是一大道坦途，直無半點玄妙神奇處，人人可學，人人可修，人人可成，而信古聖之不我欺也。

五、性命本是一件，話雖分爲兩截說，功夫實只是一個。若分爲兩截做，則一截也不成。修性兼全命，修命兼全性，性功中有命功，命功中有性功；性命雙修，

則自性命雙至而形神俱妙矣。故上中下三卷，宜做一卷看；性功命功，兩個工夫宜做一個做；精炁神三寶修煉法，亦莫不然。一切工法，往聖分別指點，祇是爲方便法門耳！

六、本書著者，於最後并舉出修鍊精化氣鍊氣化神鍊神還虛三關工夫，自有爲入無爲者爲漸法，逕修無爲而自有爲者爲頓法。亦卽是說：先修下二關以達上一關者爲漸法，祇修上一關以兼下二關者爲頓法；故逕修鍊神還虛功夫，卽可直透三關，頓超僊域，橛柄在手，命由我造。此爲最簡易直捷之道訣，言前人之所未及言者。修真之士，如能善體斯言，并貫通全書要旨，而爲會心之涵泳，切身做下去，自能體得此中三昧，無須再尋名師討口訣也。

七、本書著者佚其姓字，原爲葆真子陽道生所傳，尙有卮談一卷未行於世。明嘉靖年間，邗上元同子，得之於葆真子，爲之刪潤而傳之，迄康熙庚寅，其後人詠眞山人彭定求，以原刻楮墨模糊，復重梓之，版藏葑溪彭第。民國庚子溽暑，偶得是書，再四沐誦，不忍釋手，未敢自私，特予影印以供同好，原版間有錯梓漏刻，并予補正焉。

中華民國庚子仲夏之望文山遜叟蕭天石於石屋艸堂

僊學真詮小引

先君蚤歲得真詮一書。奉爲養生正宗。精神漸旺。定當
總卽卽蒙指示。洎先君晚年。復題簡端曰。平生閱歷四
方。丹術甚夥。迷謬錯出。不如此書。潔淨精微。可以守約。
自得丁寧切摯。畱藏篋衍。歲月荏苒。楮墨模糊。恐日久
失傳。因重梓之。以承先君遺志。願與識者共證焉。
康熙庚寅孟冬朔詠真山人彭定求識

僊學真詮引

神僊之說。養生者所必用也。然其道有二。文始經曰。能見精神而久生。能忘精神而超生。蓋忘精神者。虛極靜篤。而精自然化。炁自然化。神自然還虛。此虛無大道之學也。見精神者。虛靜以爲本。火符以爲用。鍊精成炁。鍊炁成神。鍊神還虛。此以神馭炁之術也。學虛無大道者。雖不著於精。然與道合真。神形俱妙。有無隱顯。變化莫測。其壽無量。是了性而自了命者也。舉上而兼下也。以神馭炁。則著於精。然保毓元和。運行不息。沖和之至。薰蒸融液。亦能使形合於神。長生不死。乃了命而性因以存也。自下而做向上去者也。此二端雖大。

小不同而皆有益於人。養生者所宜用。非傍門小術。勞而無成者比。予所聞於葆真子者如此。其所畱真詮。予舊嘗刪節之矣。然猶病其多。今重爲訂正。撮其要旨。置之凡案。時自攷覽。爲精進之助。亦以比於三年之艾云。邗上元同子桑喬子木甫

嘉靖三十五年丙辰秋九月望旦

遇眞記

予臥病九江西林寺。有黃冠來憩宇下。漫就之。察其氣象。似有道者。問其年八十九矣。其生天順之六年。其胸簿則成化七年所給也。然丰神磊落。四十許人。種髮被耳。未盡蟠。問其名曰葆眞子。陽道生也。予曰。先生之齒長矣。而其神觀不衰。意者有長生久視之道乎。長生久視可學乎。葆眞子曰。君之貌類儒者。亦知孟子之言乎。曰。殀壽不二。修身以俟之。所以立命也。夫修身詎有外於存心養性耶。存心養性則能立命。立命者造化在我。長生烏足以盡之。故凡求長生者。皆以殀壽二其心者也。予愕然曰。孟子之言則然矣。然玄宗之所謂學天僊。

者非歟。葆真子曰：皆人也。皆冠、皆履、皆行、皆止、皆默、皆語、皆生、皆死，而獨曰僊，是有以異乎人也。皆僊也，而獨曰天僊，是有以同乎天也。天者，尊而無上，神而莫測者也。今夫人亦甚眇矣，所以可爲天僊者，以其心。天之心也，心天之心，必復其性之初，不復其性之初，則汨於情之末，復性所以之天，汨情所以之人，之人也者，猶夫人也。凡吾之所存，無以甚異於人，而乃欲超乎人，其於天未有萬分之一相應也。而曰我烹我鉛，我鍊我汞，天僊矣，不亦謬乎？陰符經曰：觀天之道，執天之行，天道者，天心也。夫能心天之心，然後能行天之行，中庸之能盡其性，則可與天地參。子儒者，曷不蹈之？子曰：卽如子所云。

立宗奈何以養性爲孤陰。而謂其無成。葆真子曰。此非知道之言也。性卽道也。陰陽氣也。二俱不離。亦不雜。謂性爲孤陰。是以氣語道也。且性也者。無極之眞。太虛之靈。二五之精。天之靈爲上帝。其次爲日月星辰。地之靈爲后土。其次爲社。山之靈爲山神。水之靈爲水神。草木昆蟲之靈爲草木昆蟲之神。人之靈獨異乎哉。而曰孤陰。是不見性者也。故曰。非知道之語也。子曰。然則奚爲而可。葆真子曰。子獨察夫子之用心。其同乎人者。幾其同乎天者。幾去其人。就其天心。無不天。乃所以爲眞。人之至於眞也。斯可語於天。僊矣。子不覺爽然自失。匍匐起。再拜之曰。先生殆非黃冠者流也。子今乃知立宗。

之的。云葆真子曰。此即道生之說也。道生受諸太虛。太虛受諸寥陽。寥陽受諸洞真。洞真受諸雲峰。雲峰受諸長春。長春受諸重陽。又曰。吾有真詮二卷。卮談一卷。子試觀之。翌日。吾且之廬山。觀天池。返乃就女取書以行。遂行。挽之不可。子慎藏其書以俟。然竟不返。嗟夫。子不識葆真子之果爲何如人也。今其書具存。子惜其抱斯懿而下顯於世。故爲之刪潤而傳之。元同子桑喬子木甫記。

嘉靖辛亥歲八月一日

僊學真詮上

邗上元同子

按修僊辭或論上品丹法中和集最上一乘與指玄篇白雲虛無黃芽圓覺之說似皆知虛無大道之妙但見地不徹想像湊合上攀性學無能純至下戀命宗諸喻不能割捨二俱失之矣虛無大道豈容有一毫夾雜哉

忘精神而超生之道

道詮

極玄宗旨

趙古蟾心書曰三教之道同一心地法門修僊者修此

真詮上

一

而已。捨此而他求。皆旁蹊曲徑。苦已勞形。終無所成。夫心先天地而獨存。厯事變而不朽。先際無始。後際無終。廓徹圓通。靈明虛湛。所謂體也。感而遂通。徧週沙界。所謂用也。適用無方。靈變莫測。所謂神也。又曰。神者性也。

按張紫陽悟眞篇後序曰。欲免患者。莫若體夫至道。欲體至道。莫若明夫本心。人能殂心觀性。則圓明之體自現。無爲之用自成。不假施功。頓超彼岸。又曰。奈何此道至妙至微。世人根性迷鈍。執其有身。惡死悅生。卒難了悟。黃老悲其貪著。乃以修生之術。順其所欲。漸次導之。紫陽此言。未嘗不以虛無大道爲極致。

也。今人不此之務。而汲汲於烹鉛鍊汞。何哉。

淘鍊功夫

李清菴道德經會元曰。夫道始於無始。名於無名。擬議卽乖。開口卽錯。說若可道。道是甚麼。旣不可道。何以見道。畢竟如何。卽是須索向二六時中。興居服食處。回頭轉腦處。校勘。這個巍巍地。活潑潑地。不與諸緣作對底。是個甚麼。校勘來。校勘去。校勘到校勘不得處。忽然摸著鼻孔。通身汗下。方知道這箇原是自家有的。自歷劫以來。不曾變。

此是了心之功。最簡易。最直捷。

德之一字。亦是強名。不可得而形容。不可得而執持。凡

有施設。積功累行。便是不德也。只恁麼不修習。不用功。死灰稿木。待德之自來。終身無德矣。信得及的。便把從前學解見知。聲聞緣覺一切掀倒。向平常踐履處。把個損字來受用。損之又損。損來損去。損到損不得處。自然玄德昭著。方信無爲之有益。

此是治行之功。凡修行須行解相應。若專務校勘。而業習不除。終難入道。

馬丹陽曰。至道雖無修無証。塵心要日損。日消。

司馬子微坐忘論曰。第一斷緣簡事。斷緣者。斷世事之攀緣也。棄事則形不勞。無爲則心自安。恬簡日就。塵累日薄。迹彌遠。俗心彌近。道。

或顯德露能求人保已。或遺問慶弔。以事往還。或假修
隱逸。惟希升進。或酒食邀致。以望後恩。斯並巧運機心。
以干時利。深妨正業。皆應絕之。
我但不唱。彼自不和。彼雖有唱。我不和之。舊緣漸斷。新
緣莫結。

修道之人。莫若簡事。知其閑要。識其輕重。明其去取。非
要非重。皆應絕之。猶人食有酒肉。衣有羅綺。身有名位。
財有金玉。此並情欲之餘好。非益生之良藥。衆皆徇之。
自致亡敗。何迷之甚也。

第二治心。夫心者。一身之主。百神之帥。靜則生慧。動則
成昏。所以學道之初。須要安坐。收心離境。心無所有。因

住無所有。不著一物。自入虛無。心乃合道。

原其心體。以道爲本。但爲心神受染。蒙蔽漸深。流浪日久。遂與道隔。若淨除心垢。開識神本。名曰修道。無復流浪。與道冥合。安在道中。名曰歸根。守根不離。名曰靜定。日久病消。命復。復而又續。自得知常。知則無所味。常則無所變。出離生死。實由於此。

夫欲修真。先去邪僻之行。外事都絕。無以干心。然後內觀正覺。覺一念起。卽須除滅。隨起隨滅。務令安靜。其次雖非的有貪著。浮游亂想。亦盡滅除。晝夜勤行。須臾不替。惟滅動心。不滅照心。但冥有心。不冥虛心。不依一法。而心常住。法道安心。貴無所著。若執心住。空還是有。所

非謂無所。凡住有所。則令心勞。既不合理。又反成病。但心不住物。又得不動。此是真定。正基用此爲定。心氣調和。久益輕爽。以此爲驗。則邪正知矣。

定心之上。豁然無覆。定心之下。曠然無基。

除亂而不滅。照守靜而不著。空行之有常。自得真見。

凡心躁靜。其來固久。依戒息心。其事甚難。或息之而不得。或暫得而還失。去留交戰。百體汗流。久久柔軟。方乃調熟。勿以暫收不得。遂廢平生之業。

少得靜已。則行住坐臥之時。涉事喧闐之處。皆須作意安之。有事無事。常若無心。處靜處喧。其志惟一。此心由來依境。未慣獨立。乍無所託。難以自安。縱得暫

安還復散。亂隨起。隨制。務令不動。久久調和馴熟。自得安閑。無間晝夜。行住坐臥。及應事之時。常須作意安之。若心得定。卽須安養。莫有惱觸。少得安閑。卽堪自樂。漸漸馴狎。惟益清遠。

如有時事。或然生疑者。且任思量。令事得濟。所疑復悟。此亦生慧。正根悟已。則止。必莫有思。思則以智害性。爲子傷本。雖騁一時之俊。終虧萬代之業。

若煩邪亂想。隨覺則除。若聞毀譽善惡等事。皆卽撥去。莫將心受。受之則心滿。心滿則道無所居。所有聞見。如不聞見。卽是非善惡。不入於心。心不受外。名曰虛心。心不逐外。名曰安心。心安而虛。道自來居。

內心既無所著。外行亦無所爲。非淨非穢。故毀譽無從生。非智非愚。故利害無由撓。實則順中爲常。權則與時消息。苟免諸累。是其智也。

若束心太急。則又成疾。氣發狂癡。

心若不動。又須放任。寬急得中。常自調適。

若非時非事。役思強爲者。自爲不著。終非眞學。何耶。心如眼也。纖毫入眼。眼則不安。小事關心。心必動亂。既有動病。難入定門。是故修道之要。急在除病。病若不除。終難得定。有如良田。荆棘未除。雖下種子。嘉苗不茂。愛欲思慮。是心荆棘。若不除翦。定慧不生。

若心起皆滅。不簡是非。永斷覺知。入於忘定。若任心所

起一無收制。則與凡夫元來不別。若惟斷善惡心。無指歸。肆意浮游。待自定者。徒自誤爾。若徧行諸事。言心無所染者。於言甚善。於行極非。眞學之流。特宜戒此。有心至道者。深生信慕。依戒修行。在終如始。乃得眞道。第三眞觀。夫眞觀者。智士之先覺。能人之善察也。一餐一寐。俱爲損益之源。一行一言。堪作禍福之本。雖則巧持其末。不如拙守其本。觀本知末。又非躁競之情。是故收心簡事。日損有爲。體靜心閑。方可觀妙。修道之身。必資衣食。事有不可廢。物有不可棄者。須當虛襟以受之。明目而當之。勿以爲妨。心生煩躁。若因事煩躁者。心病已動。何名安心。又曰。雖有營求之事。莫生

得失之心。有事無事。心常安泰。與物同求。而不同貪。與物同得。而不同積。不貪故無憂。不積故無失。迹每同人。心常異俗。此實行之宗要。可力爲之。

前雖斷緣簡事。若病有難除者。但依法觀之。如色病重者。當知染色都由想爾。想若不生。終無色事。當知色想外。空色心內。忘妄想。心空誰爲色主。經云。色者想爾。想悉是空。何關色也。

若見他人爲惡。心生嫌惡者。猶如見人自刎。而乃引他刀以自割其頸也。他自爲惡。不遣我當。何故引取他惡。以爲已病。故見爲惡者。不須嫌。爲善者。不須慕。何以然耶。同障道故。此言本體與他人之善惡無與。非以好惡眞心爲可泯滅也。

業由我造。命由天賦。業之與命。猶影響之逐形聲。既不可逃。又不可怨。惟有智者善而達之。樂天知命。故不憂何貧病之苦也。莊云。業入而不可舍。經云。天地不能改其操。陰陽不能迴其業。由此言之。眞命也。有何怨焉。又如勇士逢賊。無所畏懼。揮劍當前。羣寇皆潰。功勳一立。榮祿終身。今有貧病。惱亂我身。則寇賊也。我有正心。則勇士也。用智觀察。則揮劍也。惱累消除。則戰勝也。湛然常樂。則榮祿也。凡有苦事。來迫我心。不以此觀而生憂累。如人逢賊。不立功勳。棄甲背軍。逃亡獲罪。去樂就苦。何足憫哉。

貧病交苦者。當觀此苦。由有我身。若無我身。患無所託。

第四泰定。無心於定。而無所不定。名曰泰定。

制而無著。放而不逸。處喧無惡。涉事無惱。者真定也。不以涉事無惱。故求多事。不以處喧無惡。故來就喧。以無著爲真。常以有事爲應。跡。

第五發慧。莊云。宇泰定者。發乎天光。心爲道宇。虛靜至極。則道居而慧生。慧出本性。非是今有。但以貪愛濁亂。遂至昏迷。澡雪柔挺。復歸純靜。本真神識。稍稍自明。非謂今時。別生他慧。

慧旣已生。寶而懷之。勿以多智。而傷於定。非生慧難。慧而不用難。自古忘形者衆。忘名者寡。慧而不用。是忘名也。

慧而不用。爲無道過。故得深證眞常。又曰。慧而不用。益資定慧。

善巧方便。惟能入定。發慧遲速。則不由人。勿於定中。急急求慧。求慧則傷定。傷定則無慧。不求慧而慧自生。此眞慧也。

慧能知道。非得道也。莊云。古之知道者。以恬養智。智生而無以智爲也。謂之以智養恬。智與恬交相養。而和理出。恬與智定。慧也和理。道德也。有智不用而安其恬。積久自成道德。

第六得道。山有玉草。木以之不彫。人懷道形。體以之永固。資熏日久。變質同神。鍊神入微。與道冥一。智照無邊。

形超靡極。總色空而爲用。含造化以成功。眞應無方。其
惟道德道有深力。徐易形神。形隨道通。與神合一。謂之
神人。神性虛融。體無變滅。形與道同。故無生死。隱則形
同於神。顯則神同於氣。所以蹈水火而無害。對日月而
無影。疾雷破山而不驚。白刃交前而不懼。視名利如過
隙。知生死如潰癰。存亡在已。出入無間。身爲滓質。猶至
虛妙。況其靈智益深。益遠乎。生神經云。身神並一。則爲
眞身。西昇經云。形神合同。故能長久。
虛無之道。力有淺深。深則兼被於形。淺則惟及於心。被
形者。神人也。及心者。但得慧覺。而身不免謝。何者。慧是
心用。用多則心勞。初得少慧。悅而多辯。神氣漏泄。無靈。

光潤身。遂致早終。經云尸解。此之謂也。是故大人含光藏輝。以期全備。疑神寶氣。學道無心。神與道合。謂之得道。

得道之人。身心有五時七候。心有五時者。一動多靜少。二動靜相半。三靜多動少。四無事則靜。事觸還動。五心與道合。觸而不動。心至此地。始得安樂。罪垢滅盡。無復煩惱。身有七候者。一舉動順時。容色和悅。二宿疾並消。身心輕爽。三填補天傷。還元復命。四延數千歲。名曰僊人。五鍊形爲氣。名曰真人。六鍊氣成形。名曰神人。七鍊神合道。名曰至人。雖久學定。心身無五時七候者。促齡穢質。色謝歸空。自云慧覺。復稱成道。實所未然。可謂謬。

矣。

司馬所言事心之功。始終完備。條理精密。雖不如前二段之直捷。然循而行之。卽入勝定。且無一言及於鉛汞龍虎。見趣尤爲卓越。豈惟羽流所當宗。亦吾人事心所不可闕也。

王棲雲盤山語錄曰。修行之人。當立決定志。時時刻刻。精進鍊心。不預未來。不可內存勝心。便望超脫。修行之人。當觀此身。如死囚之入市。步步近死。所以死爲念。事事拚割。雖有境物紛囂。周匝圍繞。目無所見。耳無所聞。念念盡忘。此身亦捨。何況其他。以此鍊心。故見功疾。

修行之人。每在動處靜處。一切境界裏。行住坐臥。念念在道。逢魔不變。遇害不遷。安穩處亦如此。險巇處亦如此。拚此一身。更無回顧。精進直前。生死不懼。便是個有志底人也。已上言立志

初學修鍊心地。把從來私情眷戀。圖謀計較。前思後算。坑人陷人底心。一刀兩段。著又把所著底酒色財氣。是非人我。攀緣愛念。私心邪心。利心慾心。一一罷盡。外無所累。則身輕快。內無染著。則心輕快。內外輕快。久久純熟。自無妄念。更時時刻刻。護持照顧。慎言語。節飲食。省眠睡。表裏相助。塵垢淨盡。一物不留。他時自然顯露。自己本命元辰。受用自在。便是個無上道人也。

修行人。把自己從來心上。染習得偏重。底念慮著工夫。用氣力鍛鍊割捨去。乃至此身限到。也要捨。況在心裏底。俱是虛妄。一一除盡。便無煩惱礙也。

身外一切事物。不足畱心。眼前來往。與蚩蟲相似。拂去則快。便自心上難遣底。遣去者。那裏便是輪迴種子。二六時中。理會自己心地。看念慮生時。是邪。是正。邪念則便泯滅。著正念。則當用著。

不論晝夜。時時刻刻。動裏靜裏。把這一片頑心。裂教粉碎去。

隨過卽追。追之又追。以至絲毫不存。本源清淨。絲毫之過。必除。細微之功。必積。

一斬齊斷。一念眞常。永劫綿綿。乃無變壞。已上言治心。若在萬事萬塵境界裏面。來去纏縛。雖相應和。要自作得主。不一向逐他去。如護眼睛。但有纖塵。合眼不受。如此保護。久久見功。但心有受。便被他引將去。便作主不得。

物來要識破。境來要應過。應過一番。便同應過一舉。修行之人。鍊心應事。內先有主。自在安和。外應於事。百發百中。粉骨碎身。惟心莫動。至如何者爲先。何者爲後。俱是假物。有甚定體。心要死。機要活。只據目前緊處。應將去。平平穩穩。不動不昧。所謂常應常靜也。修行之人。外緣雖假。不可不應。應而無我心。體虛空。事

來無礙。則虛空不礙。萬事萬事不礙。虛空如天地間。萬象萬物。皆自動作。俱無障礙。若心存我相。事來必對。便有觸撥。急過不得。築著磕著。便動自心。自心既動。平穩不得。雖作苦終日。勞而無功也。

居大眾中。及有作務。專防自心。不可易動。常搜已過。莫管他非。已上言應事

棲雲所言。剛果決烈。直下一刀兩斷。大修行人。事心當如是。若不奮決定志。厲剛果氣。只恁悠悠度日。是人雖曰修道。而抖擻不下。擺脫不得。終爲妄緣纏繞。流入情見。生死輪轉不停。道不可得而成矣。

清淨經曰。內觀其心。心無其心。外觀其形。形無其形。遠

觀其物。物無其物。三者既悟。惟見於空。

洞眞子曰。此遣有歸空之事。凡人內而心上有許多攀緣妄想。外而形上有許多榮辱利害。遠而一切物上有許多貪求染著。分之則爲三件。總之只是著了一個有。所以古僊教人修行。須先去有。若不著在有。上自然是空心。無其心者。一切妄想攀緣。經營算計。皆是虛幻。並無實性。從幻緣起。亦從幻緣消。覓個真實處了。不可得。故曰心無其心也。形無其形。物無其物者。形與物不久敗壞。終歸於無也。此觀察之慧也。悟也。既能悟。則自然離幻境。不顛倒妄想。不待除而自無。心念皆空。故曰惟見於空。乃智度之事。非尋常。

沉空滯寂之學也。

觀空亦空。空無所空。

洞真子曰。此遣空字也。當其著有時。得這個空字力。及至能空。則其胸中只有這個空字矣。卽這個空字。反爲吾心之障礙。所謂執藥成病。修行人若執著。則其害與著有的人一般。所以古僊又教人遣了這個空字。

所空旣無。無亦無。

洞真子曰。此遣無字也。空字旣遣。只成一個無了。然尙知有個無。卽這個知無的。亦是病痛。所以亦須忘之。蓋大修行人。不可一毫有所著。纔有所著。不問所

著的。是有是空。是無俱成。繫縛故必盡遣之。然後爲妙也。

無無既無湛然常寂。

洞真子曰。到此則無可遺。純一味性。真之發澄澄湛。湛。不出不入。故云湛然常寂也。

此是空字功夫。先從慧入。不假修證。所言極高妙。且提出一悟字。尤爲得其綱領。全是禪宗。玄門如此舉唱者。殆絕無而僅有也。

助機要語

關尹子文始經曰。善去識者。變識爲智。

張紫陽金丹直指曰。以事鍊心。情無他用心。不留事。

靜可期。

虛靜天師心論曰。不怕念起。只怕覺遲。念起是病。不續是藥。

白玉蟾元關顯秘論曰。無心於事。無事於心。

邱長春鳴道集曰。一念不離方寸。是真空。

郝太古語錄曰。靜處鍊炁。鬧處鍊神。

劉赤腳開迷語錄曰。須向一鍼一草上。降伏其心。

須要情識兩忘。漸歸於道。識是生死種子。若心上含著識。則因境生情。若內無境。則外境依何而生。外境不生。則內境不出。內外安靜。

心殺境。則僊境殺心。則凡。

譚長真水雲集曰。凡人輪迴生死不停。只爲有心。德山云。心生則種種法生。心滅則種種法滅。若一念不生。則脫離生死。所以悟人修行。割情棄愛。摧強挫銳。勤於降伏。滅除衆生。不善心。要見父母未生時本來面目。劉長生語錄曰。心上通得一物。出得一物。殼通得萬物。出得萬物。殼方證虛無之道。若不能通。便處無爲。名曰頑空。

無垢子清淨經註曰。聰明上士。猛然省悟。全身放下。如父母未生前相似。一無所著。心源自然。清淨真性自然顯煥。

王重陽全真集曰。凡降心之道。若湛然不動。昏昏默默。

不見萬物杳杳冥冥。不內不外。無絲毫念想。此是定心。不可降也。若隨境生心。顛倒尋頭覓尾。此名亂心。敗壞道德。損失性命。不可縱也。行住坐臥。常勤降伏。聞見覺知。此爲病矣。理性如調琴。絃緊則有斷。慢則不應。緊慢得中。則琴可矣。又如鑄劍。鋼多則折。錫多則卷。鋼錫得中。則劍可矣。調鍊真性者。體此二法。

王棲雲盤山語錄曰。大忌說人長短是非。及人間興廢。有一分工夫。便有一分勝心。有十分工夫。便有十分勝心。既有勝心。則有我相。作大障礙。如何得到心空境界。須要重添決烈。把自已身心。挫在萬物之下。常居人後。自念千萬不如人。然後可以遣卻矜勝之心。

靜中境界甚有多般。皆自己識神所化。因靜而現。古人云。凡所有相。皆是虛妄。心欲遣識。識神尚在。便化形像。神項鬼面。惑亂心主。若心主不動。見如不見。體同虛空。無處捉摸。自然消散。無境可魔。無物可壞也。

又曰。寂然不動。豈有魔魅。妄心未盡。故顯此相。體性湛然。則自泯矣。

初機出家。磨鍊塵心。乍得靜境。便生別箇景象。神頭鬼面。若有心承認。便是著邪。若不除去。養成心病。無法可療。

或問。出家人學公案。及看經書者云。古教中照心。是否。師云。修行人本鍊自己。從凡入聖。卻不肯以爲事。只向

他人言句上文字裏做活計。尋行數墨。費盡工夫。濟甚麼事。及至間老來喚一句。也使不得。一字也使不得。又曰。只這主張形骸底一點靈明。自古及今。清淨常然。更嫌少甚。自微理得明白。便是超凡入聖底憑據。若信得及。便截日下功。理會自家公案。更數他人珍寶作甚麼。修行之人。飲食有節。動靜有常。心神安泰。別無妄作。偶然得病。便是天命。豈敢不受。亦有自己運數。或因宿緣。有此病魔。先要識破這箇四大。一是假病。則隨他病死。則隨他死。心意寧耐。從他變化。心不在病。則重病得輕輕病得愈。自性安和。惡濁烝散。亦是還了病債。亦是衝過一重關節。若不解此。心必不安。但有病患。卽心狂。

亂聲喚不止。叫痛叫疼。怨天恨地。又怨人不扶持。恨人不求醫。嗔人不合藥。責人不問候。一向專起無明黑暗業心。見底無有是處。不知自己生死。也有定數。假饒張張皇皇。還免得麼。分外心亂。不自安穩。又不知心是身之主人。心一不寧。徧身皆亂。豈不聞古人云。心荒意亂。地獄之門。分外招愆。如此處心輕病即重。重病即死。濁亂其心故也。若事事不節。過分成病。是病因自作。自作自受。更怨他誰。

集要篇曰。試嘗自審曰。妄念息乎。緣簡乎。觸諸境不動乎。黑白無差別乎。夢想不顛倒乎。方寸怡愉乎。於是可。以測入道之深淺矣。

已上並虛靜之門戶。大道之筌蹄。下手要機。盡言無隱。循而行之。可決日計功。但患志不立耳。人或病其無所著者。殊不知道本無著。而以有著求之。是欲適燕而南行也。愈勞而愈遠矣。學人之心。當如虛空。方可入道。但有所著。卽成病患。及其厭之。而欲去之。挽於已成。倍難爲力。故莫若慎於其始。始無著。則終無病。正不可苦其難能。而求一枝一節之易爲。以自弊也。

或問虛無大道可長生否。葆真子曰。老子曰。生我者道。活我者神。若能存神。雖在死氣之關。能令七祖枯骨皆有生炁。文子曰。太上養神。其次養形。神

眞詮上

夫

清氣平百節皆寧養生之本也。又曰神不注於外之謂全神。全之謂得。由是言之。虛無者信長生第一義也。然全神而長生自致可也。若求長生則著於長生矣。老子曰我尚自頭白誰能得久。全劉長生曰奈何。憑假身以求長生。旨哉斯言。修元者可以無惑。

僊學真詮下之上

邗上元同子

葆真子曰。古之老僊。設爲種種譬喻。一一神名。固以真道難言。要亦包含影略。不欲明言之耳。奈何今之學道者。泥文執象。譬喻上重添譬喻。纏裹執著。益增垢穢。使老僊見之。當亦厭而悔之。然其初心。豈料流弊之至此哉。具正眼者。須屏去一切譬喻。洗滌胸中浮蕩。直於精炁神上著力。然後道可明。僊可成矣。見精神而久生之道。

丹原

太極陰陽體用之說

真詮下之上

真詮下之上

張紫陽曰。還丹之道。至簡至易。如此○而已矣。

俞玉吾曰。○者何。易之太極是也。太極動而生陽。動極復靜。靜而生陰。靜極復動。一動一靜。互爲其根。此造化之妙。道之自然者也。

張三峰曰。太極者。虛無自然之道也。兩儀者。一陰一陽也。太極者。元神也。兩儀者。精氣也。太極者。丹母也。兩儀者。眞鉛眞汞也。夫太極卽無極。又謂之太易。卽是父母未生身以前面目也。太乙含眞氣。則二氣未判之稱。太初之境界矣。

頤眞子云。形不能生形。生形者。非形也。氣不能生氣。生氣者。非氣也。道也。又云。形之萬殊。化而不畱。惟氣

之一者。不變夫氣之不變者。殆有所以不變者存。

僊道雖不外於陰陽五行。然陰陽五行非太極則不能自運。太極者陰陽五行之綱維也。苟欲運吾身之陰陽五行。切忌在陰陽五行上著。只須去太極上用心。做父母未生以前功夫。則陰陽五行不求運而自運。此提綱挈領之元旨也。若逐逐焉以運陰陽五行爲事。則陰陽五行非人之智術所可運。作用一差。變怪百出。陰陽五行卒不可運而死。不旋踵矣。

大丹取法造化之說

陰符經曰。觀天之道。執天之行。

大丹固是取法造化。然非一一比擬而爲之也。古之

眞詮下之上

二

人心與天契動與道俱則其一身之氣運自然與天相合若以市井塵俗之心拘拘焉欲比擬造化之迹而求成大丹則末矣

丹基

爐鼎之說

或問何謂鼎爐李清菴曰身心爲鼎爐丹書云先把乾坤爲鼎器次搏烏兔藥來烹乾心也坤身也今人外面安爐立鼎者謬矣

爐鼎者此身是也修鍊必有此身然後神氣有所依附而不散工夫有所憑藉而可施所謂借假修真是也天下之器能盛貯品物而烹鍊之使其變化於中

者。惟爐鼎爲然。故關尹子謂之釜。後乃變爲爐鼎。以此喻身。可謂巧矣。參同所載。如內爐外爐之類。異名尙多。要其義意。亦不越此。俞玉吾曰。丹法以太虛爲爐鼎。太虛之中。自有天然妙用。夫太虛則無我。無人。無內。無外。何爐鼎之足言。玉吾蓋借其近似以立論。非本意也。

一點落黃庭之說

中和集曰。乾坤交姤罷。一點落黃庭。

或問一點落黃庭。畢竟落在何處。葆真子曰。吾聞之寥陽老師云。修行人只去交媾神炁。不要問他下落。爲他自有下落處也。此言極妙。醫書云。水穀入胃。胃

眞詮下之上

三

乃受之。游洑精氣上。輸五藏。通調水道。下輸膀胱。當其輸時。自然上下五藏膀胱。亦自然受其委輸。不須人爲之安頓也。身中眞炁一升一降。升至於天。降至於泉。從本源生。還歸本源。亦自有箇棲泊處。何須人想見其所預爲之地。以安頓之哉。

丹材

元氣爲生身之說

參同契曰。人所稟軀體本一炁。元精流布。因氣託初。人之生也。固以父精母血凝媾成形。然其所以生者。實天地元和之炁也。使無此炁。雖有精血。不能成物。可見元和眞炁是有形之根柢。生身之處也。人未生

時受此元氣。便能從無中生有。長育此身。然則今日。卽此元炁。而烹鍊之。豈不能長生久視。脫胎神化。

元精之說

抱一子曰。太乙火符。修鍊金丹。只鍊二物。二物者。精與魄也。

寥陽老師在沖虛觀。普說曰。總來大衆。且道修鍊爲何。要以黃芽爲根。大衆人身中元氣。日日發生。只爲不知保養。故被二邪侵削。何爲二邪。風寒暑溼。是氣之邪。喜怒哀樂。是情之邪。此二邪爲元氣之賊。日夜攻伐。所以元氣薄竭。遂至死亡。古僊知道保命。在畱得元氣住。只沒奈他容易走。作何惟是元精。方能畱得他住。所以立

真詮下之上

四

修鍊之法。教人升元精。保元氣。合做一處。至堅至固。不耗不散。禁得二邪攻伐。然後能長生久視而不死矣。

此修丹所以用元精之旨也。

張紫陽曰。精實於腎。而炁融之。隨炁上升。爲真鉛者。此也。

此元精之用也。

元精卽淫泆精之說

張紫陽曰。用精用元精。非交感淫泆之精。

元精與淫泆之精。本非二物。凡人未交感時。身中無處有精。醫書云。腎爲精府。又云。五臟各有藏精。其實並無有精。停泊於其所。蓋此時精皆涵於元氣中。未

成形質。惟道家能萃會元氣而醞釀之。不因交感。此精自生。故謂之元精。常人不知醞釀。不能取此元精。爲用。而元精亦不能生。惟男女交感。此元氣化而爲精。自泥丸順脊而下。至膀胱外腎而施洩。則此精卽是渣滓之物。而爲交感之精矣。自其生於眞一之中。則爲元精。自其漏於交媾之際。則爲淫慾之精。其爲元氣所化。則一也。岐而二之。則謬矣。

元炁生元精之說

紫陽真人曰。元炁生則元精產。

按胡混成曰。聚先天祖炁以爲藥物。夫先天眞一之炁。混於杳冥恍惚之中。僊家惟取此氣。變鍊成丹。謂

之真種子。蓋太乙含真之炁。乃天地未判混融之炁。身中元炁之交會也。元炁交而後元精產。乃身中一陽生之時也。精炁只是一物。言炁則精在其中。此施肩吾所以說炁是添年藥也。

去情識以養元和之說

俞玉吾曰。大丹之道。惟一味元和之炁。以成其變化。紫陽真人曰。保元和者。莫先於去情識。

夫物不生於夏秋冬。而生於春者。和也。人惟無情識。則其氣和。氣和則融暢滋息。而天地之和且應之。豈有不長生者。今人日用之間。六慾七情之感。激乎其。中。則其氣之所發。飄忽震蕩。勃鬱沉結。譬如天地忽。

冷忽熱隆冬炎暑盛夏飛霜豈元和哉夫既不元和則且恐其怪異百出疾苦交侵以傷吾生尙安望其長生久視而成道哉故曰保元和者莫先於去情識

修丹須斷慾之說

太上元鏡曰純陽上升者謂之氣純陰下降者謂之液氣液相交於骨脈之間者謂之髓氣髓相交於膀胱之外者謂之精心氣在肝肝精不固目眩無光心氣在肺肺精不實肌肉瘦弱心氣在腎腎精不固神氣減少心氣在脾脾精不堅齒髮浮落五臟之中腎爲精樞心爲氣管真精在腎餘精自還下田真氣在心餘氣自歸元府

真詮下之上

六

抱朴子曰。水之有源。其流必遠。木之有根。其葉必茂。屋之有基。其柱必正。人之有精。其命必長。

黃庭經曰。長生至慎。房中急。奈何死。作令神泣。又曰。棄捐淫慾。專守精。寸田尺宅。可治生。

紫陽真人曰。精失而元氣不生。元陽不見。

修僊家。只要畱得精。住則根本壯盛。生氣日茂。若慾心不息。靈根不固。則此精之積日薄。而元氣之生日少。漸漸竭盡。以至於亡。

若不斷淫而學玄。觀猶蒸砂爲飯。雖有千劫。只名熟砂。不得爲飯。故欲培元氣者。當先斷淫慾。

此事須在清心絕念。上下工夫。世人乃於交感之時。

手按曉雪。閔其淫泆之精。不使流布。謂之不泄。不知
畱精者。當畱於未成形質之時。若俟其成質而後止
之。則此精雖不泄。而神氣去已久矣。徒畱其敗滯之
物。積於腰腎之間。以成奇僻之疾。何其昧哉。世之旨
師。又從而誑之曰。宜引此精自尾閭夾脊雙關而上。
此還精補腦也。吁。愈謬矣。

丹樞

元神用藥材之說

或問精炁神三者孰爲重。紫陽真人曰。神爲重。

元神卽是真心。卽是真性。所以用藥材。非藥材也。僊
家工夫妙用。全在於此。舊例置於藥材中。後之道流。

真詮下之上

七

不知大道根源。往往槩而視之。元神遂止爲藥材。而元神之外。復有意以用之。支離舛謬。莫甚於此。僊之不成。無怪也。今移其說。別爲丹樞。

元神卽思慮神之說

紫陽真人曰。用神用元神。不用思慮之神。

又曰。元神者何也。自太極旣分。稟得這點靈光。乃元性也。元性非他物也。亦炁凝而靈耳。

又曰。元神見。則元氣生。又曰。元性復。則元炁生。

或問。元神與思慮之神。是一是二。曰。心性神一也。以其稟受於天。一點靈明。故謂之元神。後來爲情識所移。此箇元神。汨沒在情識中。遂成思慮之神。其實雖

思慮有情識。此箇元神固常渾渾淪淪。不虧不欠。人能回光返照。去其情識。則凡此思慮者。莫非元神之妙用矣。

元關一竅之說

李清菴曰。夫元關一竅者。四大五行。纔著一處。便不是。亦不可離此身向外尋之。

又曰。但於二六時中。行住坐臥。著工夫向內求之。語默視聽。是個甚麼。

又曰。聖人只書一中字示人。此中字卽元關之竅也。中非中外之中。亦非四方之中。亦非在中之中。釋云。不思善。不思惡。正恁麼時。是上座本來面目。道云。念頭不起。

處是也

陳虛白云。不過回光返照。收拾念頭之一法。

玉溪子曰。以正心誠意爲中心骨子。

此指元神爲元關一竅

陳泥丸曰。但能凝然靜定。念中無念。工夫純粹。打成一片。終日默默。如雞抱卵。則神歸氣復。自然見元關一竅。其大無外。其小無內。由是採取先天一氣。以爲金丹之母。勤而行之。指日可與鍾呂並駕矣。

紫陽真人曰。此一竅無邊傍。無內外。乃神炁之根。虛無之谷。

此指虛無爲元關一竅。蓋虛極靜篤。無復此身。但覺

杳杳冥冥與天地合一而神炁醞釀於中乃修鍊之
最妙處故謂之元關一竅

大丹本柄之說

陰符髓曰天以斗爲機人以心爲機

金液還丹論曰藥材所產之川源火候抽添之妙旨以
至溫養成丹皆不離乎此心之用

紫陽真人金丹直指曰心之所以爲妙者以氣服其竅
而精從其召也氣服其竅者心和則氣和氣和則形和
形和則天地之和應故盛喜怒而氣逆者喜怒生於心
也精從其召者如男女形媾而精蕩者亦心使之然也
心清則念清念清則精止

真詮下之上

九

譚紫霄曰。神猶母也。氣猶子也。以神召氣。如以母召子。孰敢不至。

僊宗以心爲本。柄固也。然人皆有心。而不能僊者。非心之罪也。心役於慾。而不靜虛之罪也。劉赤腳云。神氣自然。如子母相愛。只爲塵情相隔。不得相見。若去了一分塵情。卽有一分升降。俞玉吾云。心定則神凝。炁和三宮。自然升降。百脈自然流通。李清菴云。心歸虛寂。身入無爲。動靜俱忘。到這裏。精自然化。氣氣自然化。神神自然還虛。又曰。身心俱靜。天地混合。自然真機妙應。有非常之動。只這動之機。便是天心見。藥物爐鼎在此矣。火候在此矣。三元八卦。四象五行。種

種運用。悉具其中矣。由是言之。心不靜虛。則失其職。雖精炁有不可得而役者。今人乃專講烹鍊鉛汞。而不言治心何耶。

丹用

元牝之說

李清菴曰。元牝者。天地闔闢之機也。易云。闔戶謂之坤。闢戶謂之乾。一闔一闢謂之變。一闔一闢。卽一動一靜。老子所謂用之不勤之義也。

又曰。紫陽真人云。念頭起處爲元牝。斯言是也。予謂念頭起處。乃生死之根。豈非元牝乎。

老子云。谷神不死。是謂元牝。谷者。養也。谷神者。養神。

眞詮下之上

十

也。元者。妙也。牝者。虛處物之所由生也。谷神便是元牝。谷神內生出無限妙用。便是元牝之門。此正論也。其次則清菴二說。爲得之。後世乃於身中指著一處爲元牝。而謂谷神以元牝爲根基。夫谷神若以元牝作根基。卽是有著。非谷神也。又其下言元牝者。殆有十數般。愈淆訛矣。

橐籥之說

道德經曰。天地之間。其猶橐籥乎。虛而不屈。動而愈出。陰陽升降論曰。人能効天地橐籥之用。開則氣出。闔則氣入。出則如地氣之上升。入則如天氣之下降。一升一降。自可與天地齊其長久矣。

道德經說橐籥。不過以喻虛中之妙用耳。後世因借以言二氣升降之機。其意亦好。又曰。今僊家言鼓橐籥。非鼓橐籥也。調真息。卽是鼓橐籥。知爐鼎而不知鼓橐籥。則陰陽否隔。爐鼎雖立而無用。知鼓橐籥而不知調真息。則失其所以鼓之之要。將何以盜天地之正氣而結丹哉。

六十卦喻火候之說

參同契曰。朔旦屯直事。至暮蒙當受。晝夜各一卦。用之依次序。旣未至昧爽。終則復更始。

卦爻本只以反對。寓火候之上下。且如屯蒙二卦。是反對。以屯卦之本體觀之。自初爻至上爻。亦如陽火

之自下升進至於頂也。以屯卦倒看。卽爲蒙卦。卻似從屯之上爻。至初爻一般。亦如陰符之自上而降下。入黃庭也。蓋反對只是一卦。而一正一倒看。亦如火候。本只是一火。而有上下也。他卦皆然。就是八正對。亦作反對看。通乎此。則火候之機。在我可以不用卦爻矣。

年月日仁義喜怒賞罰喻火候之說

參同契曰。春夏據內體。從子至辰巳。秋冬當外用。自午訖戌亥。賞罰應春秋。昏明順寒暑。爻辭有仁義。隨時發喜怒。

古德以六十卦反對。喻一炁之上下。可謂明矣。然猶

未及其消息也。故遠則以一年之節候言之。近則以一日之虧盈言之。夫月之著明於天地間。其體之盈虧。孰不覩之。卽是以觀吾身陰陽消息之用。可謂明而易曉矣。然其動靜之機。則尙未之盡也。故又以日之早晚言之。蓋至於日之早晚。自寅至戌之爲動。亥子丑之爲靜。其機已盡洩而無餘矣。然其過與不及之節度。則尤不可不知。故又有仁義喜怒賞罰之說。古僊旁喻曲證。層見迭出。究而言之。曾無一語之贅。皆修鍊者所宜通曉。豈可以譬喻而忽之哉。

意爲媒之說

紫陽真人曰。意豈特爲媒而已。金丹之道。自始至終。不

可離也。

圖一子曰。修僊所以用意者。大要酌量運用得其中耳。夫意屬脾。僊家所以謂之真土。真土者和也。作丹是動功。不可毫髮差殊。纔有毫髮差殊。鮮不爲患。全要審其輕重浮沉。強弱老嫩。而消息之。使其陰陽相當。水火均平。不致太過。以生他虞。若非此意爲之運量斟酌。安能保其不錯謬哉。

張三峰曰。意者何。卽元神之用也。非元神外又有一意也。紫陽真人云。心者。天君也。以無爲而用之。則其所以動者。乃元神也。此金丹之用心也。然不馳於意。則可。一馳於意。則勉強助長。而非自然。搬運勞擾。爲

患不小。就使善用。亦不免執著。徒添意病。命宗人所以不及虛無大道者。在此。學者不可以爲微言妙道而謹守之也。

寥陽子曰。元神所照處。卽是意。照而無照。是善用意。但起一念。安排。卽馳於意矣。

眞詮下之上

三

僊學真詮下之下

邦上元同子

見精神而久生之道

丹事

安爐立鼎

九真玉書純陽子曰。修鍊丹者。先正其爐。爐者鼎之外垣。其身是也。爐分入門者。目也。耳也。口也。鼻也。是爲橐籥。闔闔之戶。宜常固守之。勿使形色滋味入邪。六賊傷於內。

混元真君曰。修身者。若元氣嘗破。則精神不全矣。必俟其精神具而氣全。然後可以養命而爲僊。

真詮下之下

一

真詮下之下

初學且須理會安爐立鼎。慎起居節飲食。調寒暑少眠睡。收拾身心。慙忿窒慾。惜精惜炁。惜神。使四大安和。神完氣壯。則此身心方成爐鼎。可謂入藥之基。使無此一項工夫。則爐鼎敝漏。不堪使用。以之入藥。難矣。此時未敢遽議行火。蓋初修養人。斲喪既多。此身是箇虛器。大藥未生。遽然行火。恐生他患。俞玉吾有言。有藥而行火候。則金被火逼。奔騰於離宮。化而爲水。反以克火。故火無炎上之患。若無藥而行火候。則虛陽上攻。適以自焚其軀。是也。

人藥發端

第一營靜室

凡靜室不必拘以山林。或在塵市。或居道鄉。但得所託。無往不可。室不欲太明。太明則傷魂。不欲太暗。太暗則傷魄。室中不著他物。但設一香一燈。一几一榻而已。

第二辨肯心

此事若非真爲生死。自辨肯心。鮮不中道而輟。故必立堅確不移之志。存割捨不繫之想。奮直進不回之氣。先棄身後棄家。病則隨他。病死則隨他。死永不退墮。如此方可望其成就。

作丹不可。或作或輟。若一念生。便做一箇工夫。此念稍怠。或爲事物所撓。隨又罷輟。當其不爲之時。神移

氣奪只與無工夫人一般縱使再起念頭去做只如
襪線頭緒空多不成片段都不濟事須是埋頭向前
去把已過的日月都截斷不問只從見在這箇時辰
起。猛。勇。奮。發。不。問。有。事。無。事。順。境。逆。境。一。味。儘。力。做。
去。一。日。如。一。刻。一。年。如。一。日。十。年。如。一。年。也。無。日。也。
無。夜。也。無。子。午。卯。酉。也。無。弦。朔。晦。望。也。無。分。至。啟。閉。
不。望。飛。昇。不。立。期。限。盡。此。一。生。死。而。後。已。如。此。然。後
有。少。分。相。應。也。

修真之人遇患難不可生退心一則是自己緣業一
則聖賢暗中校勘若於此不退心必有聖賢暗中提
拔學道不可以緣分淺根器鈍自沮此道人人有分

只怕不肯做肯做卽有成就非關夙有僊骨也

第三屏衆緣

學道不可一毫外累其心若內接家事外綜王事朋友交際符呪醫卜詩賦馳騁音樂武藝博奕工技皆妨心亂性切宜戒之

第四學打坐

凡欲打坐者須厚鋪坐褥使身不痛苦寬解衣帶使氣不畱滯

結跏趺坐先以左足安右膝上或半跏趺坐以左足壓右足皆可次以左掌安右掌上以兩大拇指面略相拄爲度徐徐舉身左右搖振使緩急得所然後正

真詮下之下

三

身端坐。令腰脊頭項骨節相挂。耳與肩對。鼻與臍對。舌挂上腭。脣齒相著。目須微開。不可全閉。若全閉卽黑山下鬼窟也。最易昏睡。又能招魔。身須平直。狀如浮圖。不得左傾右側。前躬後仰。亦不得倚靠几榻。使生懈怠。坐要安舒。任其自然。肩不得太聳。太聳則難久。操持不得太急。太急則易斷。大要在於得中。氣從鼻通。息不可麤。不可促。不可閉。不可抑。出入往來。務要綿軟。亦不可著意爲之。身相既定。氣息旣調。寬放臍腹。一切善惡都莫思量。念起卽覺。覺之卽無。久久忘緣自成一片。若得此意。自然四大輕爽。所謂安樂法門也。若已發明者。如龍得水。未發明者。若肯辦心。

必不相賺。出定之時。徐徐動身。安詳而起。一切時中。護持定力。如護嬰兒。卽定力易成矣。所謂探珠宜浪靜。動水取應難。定水澄清。心珠自現是也。

產藥川源

參同契曰。金爲水母。母隱子胎。汞爲金子。子藏母胞。俞玉吾曰。水者。大丹之根源也。天一生水。其位在北。其卦爲坎。乃吾身藥物所產之處也。丹法以水爲基。而金精生於水中。

此言元精之產於腎也。元太虛曰。僊家借腎府爲發生之地。不是用腎。雖不用腎。却在腎中作用。此腎所以爲產藥川源也。或人不知此意。只聞僊宗不用心。

真詮下之下

四

腎便於腎外求之謂兩腎中間別有一穴真陽伏藏於內修丹但用火逼出這點真陽以爲用耳夫真陽若藏於一穴中與藏於腎中何異用此一穴與用腎何異僊家大法但凡身中所有皆以爲後天渣滓之物而不用若果有元氣伏藏於一穴之內卽亦是後天渣滓矣此皆偏見可以不談

坤爲道廬

參同契曰坤靜而翕爲道舍廬

此言元精之所以產也蓋元精雖產於腎然非靜翕則不能生今夫一年之陽氣生於復而基於坤一月之月光蘇於朔而基於晦一日之陽氣動於子而基

於亥與吾身元精產於靜翕之中一般末有不翕聚而可以發生者故大丹以坤爲舍廬也

陽施陰受

參同契曰雄陽播元施雌陰統黃化又曰陽稟陰受雌雄相須此統言天地萬物陰陽施受之理也
又曰恒順地理承天布宣此言乾施氣於坤而坤承順之也

又曰日以施德月以舒光此言日施光於月也
又曰母含滋液父主稟與此言父施氣於母也
此正元精之所產也元精固以靜翕而生然非心氣下交於腎則腎無所受將何以翕聚而化生哉滿太

眞詮下之下

五

虛中只是一箇元氣。此氣卽是天。此氣中渣滓結成大塊。卽是地。此氣有消息。卽是陰陽。每年秋冬時。此氣收斂在地中。到冬至則又自下升上。生化化積。漸升到極至處。又漸消去。亘古亘今常常如此。地中生物的。卽是此氣。無此氣則地不能生物。是生物者地也。所以生物者天之氣也。地但翕聚而布宣之耳。作丹亦必心氣下交於腎。腎含受而翕聚之。然後成變化。與此何異。

凝神入氣穴

復命篇曰。太陽移在月明中。
白玉蟾曰。只要凝神入氣穴。

此正心氣。下交也。謂之驅龍就虎。運汞投鉛。疑非凝聚也。神者至靈至妙。潛天潛地。如何凝聚得。他所謂凝神者。蓋息念而返神於心耳。神返於心而不外馳。則氣返於身。漸漸沉入氣穴去矣。

問氣穴果有穴乎。此穴正在何處。胡混成曰。在兩腎之間。葆真子曰。夫人之既生。則元陽真炁散於四支百骸之間。爲視聽言動之用。豈有區區藏於一穴之理。若真有此一穴。則此一穴。比於五臟尤爲要緊。黃帝醫經。煙蘿子內景圖。華陀內照圖。何故不錄。今人元氣不足者。何不用藥補此一穴耶。此皆旁門小道。妄指身中一處。令人注想於此。以爲凝神入氣穴。人

真詮下之下

六

或不悟而從之其終必至於疾此凝神入氣穴所以誤人之由也夫氣穴何也卽華池也華池何也卽腎也正陽祖師云華池在氣海內是也金丹大道借腎爲發生之地以其爲氣之會故喻曰氣海以其深而在下故喻曰氣穴以其爲金華所生故喻曰華池耳作丹只要氣沉到此處非用意注想之謂也邱長春曰有所在則有所不在無所在則無所不在金丹乃無中生有今不求其機於無而反在有上生枝節不亦謬耶

回光返照

元太虛曰凝神入氣穴之法無他只是收視返觀回光

內照而已

崔眞人入藥鏡曰。身之神如薪之火。火不出則薪常存。神不出則身常存。火發外明者。薪之盡也。神智外馳。樸之散也。俞玉吾曰。神僊修鍊之法。使人回光內照。呼吸太和。蓋將反本還元而復歸於生身受氣之初也。

夫回光內照者。非是執著鄞鄂所在。而用意觀照之。也不過虛靜以返神於內耳。蓋凡人心。每日只在外面馳騖。凡外面許多機變巧捷。俱是神之光影。可見此神一向只照了外邊。自己一箇身子。卻反不會管顧。如今不用旁求遠覓。只將照外邊這箇神收拾回來。放下外邊許多機巧。一意斂藏歸內去。屏除許

真詮下之下

七

多雜思慮。這箇便是返觀內照。其實觀無所觀。照無所照。則亦未嘗不觀照。

通人身中。只是一個元氣。無心肝脾肺腎之別。但常人爲根塵所役。此氣都浮游耗散在外邊了。作丹無他巧。只要回光返照。將此氣收斂。沉到極深處。久之其中自有造化。

回光返照下手之功

道德經曰。專氣致柔。能嬰兒。

邱真人曰。只是一靈無雜念。如嬰兒之無外想耳。葆真子曰。專氣致柔。在乎忘情識。忘情識。捷徑之功。在乎心息相依。若心息常相依。則情識不待忘而自忘。

矣。

何仙姑曰。命之蒂在乎真息者也。

上清玉書胎息篇曰。人之未生也。居母之腹。隨母呼吸。無視無聽。惟有一息存焉。及其生也。剪去臍蒂。則一點真元之氣。聚於臍下。日復一日。神出氣移。遂不復再守胎中之一息矣。

傳道集曰。所呼者自己之元氣。從中而出。所吸者天地之正氣。從外而入。若其根源牢固。元氣不損。則呼吸之間。尚可奪天地之正氣。苟或根源不固。精竭氣弱。上則元氣已泄。下則本宮無補。所吸天地之正氣。隨呼而出。身中之元氣。不爲己之所有。而反爲天地之所奪。

胎息論曰。呼而不得神宰。則一息不全。吸而不得神宰。亦一息不全。

俞玉吾曰。於一日十二時中。但使心常馭氣。氣與神合。形乃常存。又曰。要在心與息常相依。神與炁常相守。又曰。作丹之法。以乾陽下交於地。陰使呼吸相含。剛柔相當。配爲夫婦。打成一片。則神炁歸根。性命合一。而至藥孕於其中。又曰。究而言之。不過心息相依。而陰陽內感。神炁交結耳。金丹四百字曰。迨夫神炁之入乎其根也。閉極則失於急。縱放則失於蕩。惟使其綿綿續續。勿令間斷。然後神久自凝。息久自定。指元篇曰。但能息息常相顧。換盡形骸玉液流。

陳虛白曰。息息歸根。金丹之母。

葆真子陽道生卮談曰。夫息出入有聲。謂之縱。出入不盡。謂之滯。往來頻促。謂之喘。不縱不滯不喘。綿綿若存。用之不勤。謂之息。縱則散。滯則結。喘則勞。守息則定。所謂調者。皆欲其不縱不滯不喘而已。

調息乃初機之功。凡人心念依著事物已久。一旦離境。則不能自立。雖暫能離。未久復散亂。所以用心息相。依法拴繫此心。由麤入細。纔得此心離境。便可恁虛無去。更不用調息矣。得至無天無地無我無人境界。更有何息可調。此法最捷徑。最容易。最無病。與其他守丹田守中黃等不同。可依而行也。

眞詮下之下

九

性空禪師曰。上機之士。念苟不起。連息亦不必照。但覺念起。只用調息。略照一照。無念卽止。不可太著意也。

劉秋潭眞訣曰。漸漸專氣。以致其柔。纔覺炁息柔和。便是歸根。謂歸元海也。覺其歸元矣。又將忘之。忘而不忘。以意照之。

圖一子曰。但用意。卽是不忘。但忘。卽不能以意照。然而二者不可兼乎。曰。中峰本禪師曰。心無不存之謂照。欲無不泯之謂忘。忘與照一而二。二而一。當忘之時。其心湛然。未嘗不照。當照之時。纖毫不立。未嘗不忘。是眞忘。眞照也。但說以意照之。則其累照者多矣。

或隨照而昏散。是虛極也。篤也。危也。須防靜。則萬物並作。

園一子曰。虛極者。言人平昔千思萬慮。紛亂之甚。宅舍無主。若空虛然。一旦驟然收拾。把持不定。未能貼然。故隨照隨亂也。夫如是。豈特昏散而已。此念頭一放。且無所不至。故曰萬物並作。治之之法。纔覺妄動。卽融妄歸真。歸之不過忘照。這工夫。正是動靜之機。神一出。便收回之。說。喫。到這裏。只恐自不惺惺。著照之。或不勝。又以應事遣之。應事既已。又將忘之。園一子曰。言萬物並作之時。治以覺照。固是矣。若紛散太盛。覺照之力。不能勝之。於此而強制之。則愈不

真詮下之下

十

寧貼自可便作方便。且去應事一回。俟其漸自安定。可也。只如禪家坐禪之餘。禮佛念經。經行皆是。蓋降伏不宜太急。須少寬之。緩急得中。使徐得所。然後可耳。然應事時。不隨動而流。卽是降伏處。稍得平和。又將忘之。照之矣。

但於四威儀中。若存若亡。綿綿續續。神炁相依於太極之先。不相間斷。

園一子曰。四威儀者。行住坐臥也。若存若亡者。意得中也。神炁相依於太極之先者。卽父母未生已前。胞胎中模樣。無情無識。純純全全。到此處。方纔認得也。處中以致和欲。不能遷則炁抱神矣。

園一子曰。只這中字。最難形容。不是有箇中處。其實只要此處不搖不斷。湛然寂然。自然致和而不遷矣。這箇工夫。謂之抱元守一。

胎息之訣

參同契曰。呼吸相含育。佇息爲夫婦。

胎息論曰。神氣相合。而守乎內息。

俞玉吾曰。天地呼吸於內。故能長久。人能效天地呼吸於其內。亦可與天地同其長久。

金丹大成集曰。呼出心與肺。吸入腎與肝。呼則接天根。吸則接地根。呼則龍吟雲起。吸則虎嘯風生。南華真經曰。至人之息以踵。

真詮下之下

士

黃庭經曰。後有密戶。前生門。出日入月。呼吸存。

或問何謂真人呼吸處。廖蟬暉曰。前對臍輪。後對腎中。

央有箇真金鼎。此真人呼吸處也。

舍光子曰。內氣不出。外氣不入。非閉氣也。

問今人多言調真息。或教人抑息。是乎。曰。非也。聖胎。

訣曰。一氣聚於氣海。腎氣不上升。則其息住。蓋調息。

久久。神愈凝。息愈微。又久。則鼻中全無呼吸。止有微。

息在臍上。往來與嬰兒在胎中一般。所以謂之胎息。

乃神炁大定。自然而然。卽非曲畱。強住有所作爲而。

然也。人惟無念。凝神則無不相應。若情識未忘。念念。

不住。神不凝靜。則千難萬難。未有能造其妙者。故元。

太虛曰。要在忘機。絕念上下工夫。蕭了真曰。守真一則息不往來。聖胎訣曰。一念不生。一意不動。無毫髮走失。豈調與抑之謂哉。修鍊必至於胎息。而後氣歸元海。方是純坤十月之功。若雖含光守默。而口鼻之呼吸。猶如常日。則其人之神氣。猶有洩漏。猶夫純坤十月之時。天地不閉塞。蟄蟲不坯戶。草木不保合。來歲發育之功。必不暢茂矣。邱長春曰。息有一毫之不定。命非已有。

先天之訣

參同契曰。四者渾沌。徑入虛無。又曰。渾沌鴻濛。牝牡相從。

俞玉吾曰。修鍊別無他術。只是採取先天一氣。以爲金丹之母。又曰。神凝氣聚。混合爲一。內不覺其一身。外不知其宇宙。與道冥一。萬慮俱遺。溟溟泮泮。不可得而名。強名曰太乙。

修鍊至於胎息。則八脈皆住。溟溟泮泮。入於渾沌。此正交媾之時。一身五行之氣。會於丹田。謂之攢簇五行。和合四象。謂之太乙含真。炁謂之先天一炁。修鍊必至於此。方能通天地。奪造化。然非虛極靜篤。則不能造先天之妙。故古僊云。莫向腎中求造化。須從心裏覓先天。

陽生之訣

參同契曰。含元虛危。播精於子。

俞玉吾曰。金丹之妙。孕於先天。產於後天。感而遂通。恍恍惚惚。太極已判之時是也。先天惟一氣耳。後天然後化爲眞精也。

寥陽子曰。先天乃純乾境界。後天元精產。則謂之坎。先天元氣。卽聖父靈母之眞炁。其所產者。乃元精。非元氣也。鍾離祖師云。腎中伏藏父母之眞炁。所謂鉛也。炁中有眞一之水。名之曰虎。所謂鉛中銀也。腎炁傳肝炁。肝炁傳心炁。心炁自涵而爲液。所謂砂也。液中有正陽之炁。名之曰龍。所謂砂裏汞也。以此言之。腎中先天元氣爲眞鉛。陽也。元精爲銀。虎陰也。心中

真詮下之下

三

之液爲砂陰也。液中正陽之氣爲汞龍陽也。元精既升則能留得心中正陽之炁住。鍾離祖師所謂其始以陰留陽者也。前輩老僊但槩謂之曰真鉛制真汞耳。可細思之。

採取之訣

鍾離雲房曰。傳行之時。以法制之。使腎氣不走失。氣中採取真一之水。心液不耗散。液中採取正陽之氣。紫陽真人曰。採者。採真鉛於腎府。取者。取真汞於心田。復命篇曰。採取須交密。誠心辨醜妍。至難尋意脈。容易失寒泉。

紫陽真人金丹直指曰。採取之法。生於心。必須忘之。而

始覓之。又曰。忘中覓。覓中忘。忘中採。採中忘。

陳虛白曰。身心不動爲採藥。

元來僊家本無採取。但以其腎中用真鉛。心中用真汞。有似於採取者。故謂之採取耳。蓋不採而採。採而無採。不取而取。取而無取也。但此二字下得著象。後人又益以支離之說。展轉誤人。大抵古僊立箇採取名色。非教人運用也。乃教人慎於運用也。蓋一陽方生。最易有失。若此身一動。便散了。此意一弛。也散了。雜念一興。也散了。或被驚恐動搖。也散了。所以採取之時。必須身心意俱寂然不動。爲氣之規矩。然後先天之氣。有所管攝。不致散逸。縱橫自然。循道上升。降。

真詮下之下

西

真詮下之下

西

入丹田而成至寶。陳虛白以身心不動爲採藥。蓋謂此也。豈區區意迎目送運用之爲哉。

守乾之訣

俞玉吾曰。在先天則凝神入坤臍而生藥。在後天則移神入乾頂而成丹。

又曰。自朝至暮。元神常棲於泥丸。

園一子曰。此所謂頂門關。換子也。所以運氣而使之升也。

元太虛曰。自古及今。誰不知心爲神室。何曾有人說神棲泥丸。此僊宗誤認圖象之過也。蓋泥丸爲清虛之府。神棲泥丸者。言元神清瑩。超出精炁之上。非居

腦也。僊宗以乾爲心，坤爲身。凝神入坤，膺者作丹之初。只是凝神，則氣自返歸身中。久之則自然沉入腎府。猶夫水澄之既久，而其濁者自沉。初非執著坤膺而守之也。當此之時，只是一靈炯然，覺此氣歸於元海，卽是照他。亦未嘗一毫用意以照之。但常如此照之，則其氣常守於下，不能上升。故當此時，又須忘卻，再不照他。則真火自發，真陽自升。蓋神返絳宮，無爲自然。故謂之移神入乾頂，亦非神棲泥丸。迨夫溫養之時，只是神常無爲，氣自升降。亦未嘗朝朝暮暮棲泥丸也。此皆由於僊宗設譬畫圖，種種著相。後人執泥，遂至誦誤流於用意搬運，而不自覺噫。

真詮下之下

五

葆真子曰。心之馭氣。在得職與不得職。不在所居。鍊神之道。貴無所著。棲神泥丸。卽著泥丸。以爲運氣之術。則可以爲鍊神。則是擾神。吾不得而知矣。古人所謂三宮升降。乃其自升降。非人升降之也。所謂周天運用。乃其自運用。非人運用之也。

黃道之訣

參同契曰。易行周流。屈伸反覆。

又曰。修之不輟休。庶氣雲雨行。淫淫若春澤。液液若解冰。從頭流達足。究竟復上升。往來洞無極。怫怫被谷中。俞玉吾曰。丹法之要。在乎通任督二脈。蓋任督二脈爲一身陰陽之海。人能通之。則百脈皆通。自然周身流轉。

無有停壅。此身中黃道。周身上下陰陽升降之正路也。通之者。非行氣。非存意。非肘後飛金精。非運心思脊骨。乃呼吸太和。保守自然。真要之道也。

通任督。乃命宗最妙處。天之氣。運而不停。故地不墮。人之氣。運而不息。故形不朽。其運也。乃自然之運也。非熊經鳥伸。吹噓呬吸之運也。此乃所謂戶樞不蠹。流水不腐者歟。蔣青霞曰。人身左足太陽。右足太陰。足底爲湧泉穴。水火二炁。自足入尾閭。上合二腎。左腎堂。右精府。一水一火。一龜一蛇。互相橐籥。由此上夾脊雙關。貫二十四椎。會於風府。上潮泥丸。由泥丸而下明堂。散灌五宮。下入重樓玉關。直往絳宮。復流

真詮下之下

六

入於本府。日夜循環周流不息。皆是自然。而然卽不
是動手腳做成的。今人皆流入旁門。不知虛無自然。
默默運用之理。妄行引導。存思注視。遂成妄想作用。
反致奇病。如白蓮道人黃腫。運氣道人氣蠱。皆其驗
也。

火候之訣

胡混成曰。是火發生於真精恍惚之中。薰蒸於一身四
體之內。本無形象。安得有候。

陳虛白曰。真火本無候。大藥不計斤。

白玉蟾曰。心者神也。神卽火也。炁卽藥也。以火鍊藥。而
成丹。卽是以神馭氣而成道也。

愚按三老僊之言。可謂切矣。雖然以神馭氣者。必審其所以馭行。有過不及之差。則調而正之。所謂馭也。亦卽所謂候也。無候者。無時刻限度之候也。有候者。有審察防閑之候也。知此可與言火。

參同契曰。候視加謹慎。審察辨寒溫。

陳虛白曰。火候之要。尤當於真息求之。又曰。元海陽生。水中起火。天地循環造化反覆。皆不離乎一息。

紫陽真人曰。謾守藥爐看火候。但安神息任天然。

火候全在念頭上著力。陳虛白云。念不可起。念起則火息。意不可散。意散則火冷。洞真老師云。念起則息。息起則火。大抵只要調真息。使其和平。不傷震。

兌而已。

火候本只寓一炁進退之節。非有他也。蓋用意太緊。是謂火燥而乾。若太緩。是謂水濫而寒。只要緩急得中也。勿忘勿助之說。是真火候。非有定。則此火起時。人力不可干與。只要虛靜。牢把舵。不使雜念撓之。聽其自然。待他薰蒸一回。自然生陰。化而爲液。下降灌溉五臟。喉中覺有甘津。乃其驗也。到此時。還只守虛靜一些。不要撓他。他自去凝結。久之寂定。然後乃可徐徐而起。蔣青霞云。來則以意迎之。去則以目送之。意迎謂之黃婆媒合。目送謂之青女傳言。此皆涉於扭捏造作。大謬大謬。

進火之際。妙在八門牢鎖。閉。若與一毫雜念。卽是封閉不固。藥物走失。

溫養之訣

參同契曰。三光陸沉。溫養子珠。

又曰。耳目口三寶。閉塞勿發揚。真人潛深淵。浮游守規中。

又曰。離氣內營衛。坎乃不用聰。兌合不以談。希言順鴻濛。三者既關鍵。緩體處空房。委志歸虛無。無念以爲常。證難以推移。心專不縱橫。寢寐神相抱。覺寤候存亡。圓一子曰。溫養只要常常守真息。使神炁常常交媾耳。無時不真息。則無時氣不運。無時不行火。

真詮下之下

大

俞玉吾曰。於靜定之中。抱冲和之氣。出息微微。入息綿綿。上至泥丸。下至命門。周流不已。神炁無一刻之不相聚。

刑德之訣

參同契曰。龍東虎西。建緯卯酉。刑德並會。相見歡喜。刑主殺。伏德主生。起二月榆落。魁臨於卯。八月麥生。天罡據酉。

刻中火候。必於卯酉。言刑德相負者何也。蓋德主興起。屬二月。刑主殺伏。屬八月。二月有刑者。升中有降也。八月有德者。降中有升也。以喻危險之機也。卯酉是升降致一半處。易於意散。此意一散。則升者不升。

留滯而成大禍。故云德中有刑。刑中有德。欲人防意如城而不散也。

冲和之訣

王棲雲曰。夫冲和者。全借火以鍊其氣。功驗凡有五等。若三年五載。不搖不動。忽覺一氣上騰於心。耳聽風雨。雷聲。四肢八脈流行。乃是臣氣冲和。未是真正之道。或三年五載。忽聽狂風烈響。戰鼓之聲。上至崑崙。下至於丹田。口嘗五味。舌湧甘津。眼有光明。鼻流玉柱。乃是勝脫民氣。冲和達人前進。別有功驗。或三年五載。又聽風雨雷聲。丹田熱氣盤旋。漸漸如升。其氣從腎後歸於曹溪。上至崑崙。甘津復生。上升醍醐。

真詮下之下

九

真詮下之下

九

灌頂。下降甘露灑心。眼中光明電掣。乃是肘後飛金精也。達人行到此。更若前進。別有功驗。

或居靜室。守三五年。其間耳聽震雷之聲。腹中裂帛之響。氣居腎後。撞升尾閭穴。行玉柱關。透泥丸宮。崑崙頂。響似狂風揭地。湧如寒泉下降。乃是元珠落於丹宮。或現青天。或月光。或白雪。羅列在空。或見龍虎交泰。或現日月交宮。雖是恁般變態。達人向前進步。二三年別有功驗。

生發在於太乙元君。太乙者。北方壬癸水。在兩腎堂間。上透泥丸。下至湧泉。又耳聽千千面戰鼓。萬萬頃雷聲。如狂風揭地。乃是大海發泄。海底飛騰。上下通紅。周天

火發。渾身上下疼痛。透骨穿筋。四肢入脈。無處不流行。骨如破碎。或迷三朝五日。重開混沌。再立乾坤。乃周天火候。天地交泰。日月交宮。改變桑田。滄海工夫。到此決定飛昇。乃是終而復始。換骨抽筋。大冲和也。

張子陽曰。大凡火候。只此大周天一場。大有危險。丹士宜一戰而勝。則天下定矣。切不可平日火候。例視之也。

鍊神之訣

中和集二藥圖曰。鍊炁化神。崇釋則離宮修定。

又曰。上關鍊神還虛工夫。到此一箇字也用不著。

清菴曰。向上一著。當於言句外求之。或築著。磕著。悟得。

真詮下之下

三

真詮下之下

三

透得復歸於太極。圓明覺照。虛徹靈通。性命雙全。形神俱妙。虛空同體。僊佛齊肩。亦不爲難。

此節乃修行之大條。貫前所言皆鍊精成炁之事。若無此項工夫。則永不能超脫。只可保命延生。扶羸救病而已。金丹四百字曰。鉛汞歸土釜。身心寂不動。夫身心不動。必有所以不動者。存惜乎命宗人說之。不詳。若只守前所見。貪求執著。無縛而縛。吾恐其難見。本命元辰下落也。

園一子曰。溫養之至。嬰兒顯象。然尙幼小。出入未純熟。更當溫養。不得輕易遠出也。

元太虛曰。此蓋元神初復。尙未純熟。易於動搖。猶防

磕著築著。而有滲漏。未能垂手入廛也。

結丹之訣

或問如何是丹成。李清菴曰。身心合一。神炁混融。性情成片。謂之丹成。喻爲聖胎。僊師云。本來真性是金丹。四假爲爐。鍊作團。是也。

定菴曰。金丹成時。還可見否。曰。可見。曰。有形否。曰。無形。曰。旣無形。如何可見。曰。金丹只是強名。豈有形乎。所謂可見者。不可以眼見。道經曰。視之不見。聽之不聞。斯謂之道。雖然。視之不見。未嘗不見。雖然。聽之不聞。未嘗不聞。所謂見聞。非耳目所及也。譬如大風入山。撼木入水。揚波。豈得謂之無。觀之不見。搏之不得。豈得謂之有。金

丹之體亦復如是。

王棲雲曰。金丹體若虛空。表裏融徹。一毫不挂。一塵不染。輝輝晃晃。照應無方。

命宗人皆說鍊精鍊炁。無中生有。結成嬰兒。以其聖父靈母之氣所成。故虛而能靈。與生人不同。此說非也。

長春真人曰。所謂嬰兒者。卽我一靈眞性。純陽不雜耳。非是腹中果有一嬰兒耳。

白玉蟾曰。人但心中無心。念中無念。純清絕點。謂之純陽。蓋僊家本是教人養神。因人迷溺於欲。不能一刀兩段。故設爲長生之說。誘人修鍊。世人貪著長生。

方肯放下嗜欲一心鍊精炁此是內有所緣而輕外也及修鍊到三宮升降時其身中快樂不可言便大生貪著一切都輕此心有所緣繫漸得寧靜元神漸顯此是嬰兒見象由是進入虛空心無染著萬慮俱融元神顯見去來自在形骸不能礙他此是超脫其實只是借鍊精鍊炁以繫此心養得元神靈妙耳所謂用鉛不用鉛還向鉛中作及或用鉛不用鉛還是錯非是元神之外精炁別結成一嬰兒也白玉蟾金丹等六圖李清菴金丹等四圖皆以心言直指真宗洩盡底蘊

脫胎之訣

真詮下之下

三

真詮下之下

三

李清菴曰。身外有身。謂之脫胎。又曰。陽神出殼。謂之脫胎。或問脫胎。白玉蟾曰。超者出也。是出神也。脫者脫換。凡軀也。皆自天門出。前聖有脫胎之驗。

愚按已上所言。皆棄卻凡軀。只鍊元神。還太虛。去更不留形住世。可見上僊不以長生爲事。今人切切於長生之慕。何也。又嘗聞古之得道者。雖此凡體。亦皆虛融。故能入水火。貫金石。履虛不墜。觸實不礙。所謂純氣之守。所謂散則成氣。聚則成形。所謂形神俱妙。與道合真。今必欲棄此凡軀。方成仙質。豈猶未至於形神俱妙耶。

于清風曰。未至真空。陽神難出。邱長春曰。未至真空。雖

陰神亦難出。

古僊之脫胎神化者。皆因於虛靜之極。無我之至也。今人夢中。其神無所不至者。不格於形骸也。醒則滯於此。而不能遠去者。形骸格之也。故惟真空無我。然後能脫胎神化。

還元之訣

問脫胎後還有造化麼。清菴曰。吾聞寥陽真人云。身外有身。未爲奇特。虛空粉碎。方露全真。所以脫胎之後。正要腳踏實地。直待與虛空同體。方爲了當。

此一節僊宗人皆不曾言及。不意清菴說到這裏。其見趣可謂度越諸子矣。大抵到此地位。便要將所證

真詮下之下

三

所得的一時。貶向無生國裏。方有門分相應。若存一毫自見超脫之心。則依舊著相。依舊流入情識中去。道千里萬里。烏得與虛空同體。

性命雙修之訣

紫陽真人曰。先性則難用功。先命則難超聖地。雖說成功。則一。然先性者。又有勝焉。

李清菴曰。高上之士。夙植德本。生而知之。一直了性。自然了命。

性命只是一件。人之所以死者。形神離也。既死則六根具。而不能用者。無神以宰之也。是知神乃形之主。神離則氣散。命豈在性外哉。若作兩件雙修。而分先

後殊未穩當何也。修性則命在其中。虛靜天師神返身中氣自回之詩是也。未有外虛靜而能交媾成丹者。況先鍊精成炁。後修定超脫。途徑紆曲。反難究竟。若能證得法身。何患色身不妙。蓋三關自有爲入無爲者。漸法也。修上一關。兼下二關者。頓法也。今只須徑做鍊神還虛工夫。直到虛極靜篤處。精自化炁。炁自化神。橐柄在手。命由我造。鍊神還虛一關。最簡易最直捷。入道者宜細思之。

板藏葑溪彭第

真詮下之下

毒

集論下之下

二番

道藏精華第四集之二
文山遜叟蕭天石主編

貫通三教養真集

自由出版社印行

影刊顏本養真集例言

一、養真集一書，爲隱士養真子著，白鬚老人王士端解批；乃滙合衆流，貫通三教之上乘典籍。全書以道爲體，以禪爲翼，以儒爲用。盡掃鼎器爐火喻詞之假借，妙點拈花面壁通神之真傳。凡有關涵養心性，敦勵品德，淘煉功夫，參悟真元之至道，無不徹盡精微，面面圓融。讀者用之，既可窮理盡性、至命通玄，復可超凡入聖，成佛作祖。手此一卷，入世出世，肆應咸宜矣。

二、本書原爲鐵琴閣藏書，余早年養病於川西青城山時，曾得讀是書於天師洞之玄真子。當時余欲借閱道藏書，玄老卽謂可由此編入手，以其所論皆上乘道旨，無誤入旁門之虞；屈指二十二年矣，不但玄老雲蹤無覓處，且欲重溫舊籍，亦久未能得。三年前，於坊間購得一（瑞成）排印本，檢讀之下，發覺較原本漏梓不少，畫龍點睛處，尤多刪失，深引爲憾！今幸偶得全本無缺者二種，一爲陳夢非手抄本，一爲顏元堂木刻本，豈非斯書緣會之當出歟！

三、本書係據顏本影印，原書間有訛誤處，則據陳抄本校正。臺中瑞成與嘉義玉珍之小型本，全書卷上下各爲二十五章；顏本卷上爲三十一章，卷下爲二十八章，共多九章。卷上所漏者爲：「好」、「脈」、「魔」、「鬼」、「神」

「等六章。卷下所漏者爲：「止」、「坎離」、「開關」等三章。卷首尙少序一篇，卷尾少跋語一篇。顏本全書五十九章，每章篇末均有：白鬚老人之「解批指要」一篇，全爲畫龍點睛之筆，使讀者可由老人之慈悲指點，而更易悟入，更易下手，更易了然於口訣所在處，與頭腦所在處；坊間流行之兩種小型本，幾全漏佚，幸存者五十九篇中只有五篇而已。不但因此闕失而使全書減色不少，且亦增讀者重須摸索之苦。以是決予重印，復其舊觀。（按：瑞成與玉珍之小型本，均係據上海宏大善書局原版影印，其誤主在於原版。）

四、白鬚老人嘗謂：讀書中第一等高人，莫如學道。良以富貴功名，總如過眼烟雲，與真我了無干涉。真能玉我潤我完成真我以爲世間千古第一等高人者，惟有學道修行而已。老人又嘗謂：大修行人，必得學禪家參悟，用道家功夫，敦儒家品行。兼三家之長，去衆派之短，治於一爐，融會貫通，而一以大道爲歸趣。本書初視之，似在以儒說道，以禪說道；實則徹頭徹尾，無一不是以道統儒，以道統禪；援儒禪以入道。綜三爲一，會一得三，及其一旦豁然，則作聖作佛作仙，直反掌間事耳。

五、本書之要，其說道說工夫總在日用常行內說，總在淺近簡易處說，總在身心

性命中說。極平易而極精深，極普通而極高明。不玄而玄在其中，無訣而訣在其內；切實修去，到時自能心領神會。待能有入，方識余言之不謬也。

中華民國四十九年六月十八日文山遯叟蕭天石於板橋寄盧

養真集序

癸卯孟春余自都中來過吾友之邑留止書舍見四壁字帖纍纍密布如鱗就而視之乃天地日月之道鬼神人物之理超生長生之術出世人世之法無不備載無不精詳真醒世之語修身之要也請吾友盡書分類而次集之書成分作上下二卷直將三教真傳併自得心法毫無所隱出以示人使見斯集者若能潛玩自然善心發現洞徹精微由是而迷者悟邪者正不誤入於旁門愚者明柔者強不廢功于半塗吾友之集其有裨世道人心者大矣哉吾友道號養

真。余老拙不能贊一詞。直書爲養真集。以弁其首云爾。

貫通三教養真集序

通元理而不通禪。必受固執之病。通禪理而不通儒。多成狂慧之流。求其禪儒皆通。而又能貫之以道。不但今鮮其人。卽古之紫衣黃冠下。除紫陽蓮池外。恒不多覩。丙午夏之日。偶過友人趙公齋頭。見几上有養真集一卷。因溯其書之淵源。乃得之。

海甸慧福寺。寺僧得之陳提臺。提臺又得之其家西席。遂借歸閱之。係隱士養真子所著。惜其不表姓名。蓋赤松黃石者流也。其書由儒悟禪。就虛靈而養。舍利由禪體道。借般若而煉金丹。談空則皆拈花面壁。

之真傳。論道則無鉛汞龍之假借。孔顏樂處。信手拈來。濂洛薪傳。隨筆揮出。彙三教而同歸。掃白馬青牛之幻相。總百家爲一轍。洩天心水面之精微。不作空中樓閣。步步階梯。修成幻海橋梁。頭頭道路。衲子朝夕玩味。不須十卷楞嚴。羽客行住遵循。何用五千道德。驀直行去。省多少雲水三千。便可坐洞天十二。因其爲希有之奇書。遂全忘我心之固陋。始續貂以截狗。繼付棗而登梨。以後尋真。不用白雲觀裏。從茲訪道。何須黃鶴樓頭。採玉採珠。全望高明之慧眼。飛昇羽化。庶酬作者之婆心。噫。偌大乾坤。應有知音之

客如斯世界。豈無見性之人。聊染翰而暢言。遂無心以成序。

乾隆丁未上元觀燈日白鬢老人王士端題於塵

世蓬壺

曉峰

同治壬申歲孟夏之初養虛子讀而讚之曰儒書一卷號養真真是修養大法程雪亮顯明全剖剖晰得來參究妙通神

省却雲水三千下漏俛首入來一句今據

抄本補正

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

養真集卷上目錄

道

理

天地

人生

老

病

死

苦

性命

心

情

思

念

好

身

脉

塵世

名利

神 夢 過 境 假 物 色

鬼 善 識 魔 我 事

養真集卷下目錄

氣

精

教

學

知

行

言

省察

敬

克治

止

觀

存養

戒

定

慧

誠

孝

德

仁

靜

樂

太極

中

學聖

坎離

開關

就正

養真集卷上

道

今夫人要做天地間第一等美事。莫如讀書。要做讀書中第一等高人。莫如學道。朱子曰。讀書將以求道。不然讀他何用。至於舉業。乃分外事。可惜壞了多少人。道德經有云。立天子。置三公。雖有拱璧以先駟馬。不如坐進此道。古者帝王。皆以君道而兼師道者也。至於孔子。斯道不在於君而在於士。今非無士也。孰是見而知之者。孰是聞而知之者。夫道若大路。然豈難知哉。人病不求耳。求則得之。天子得道。能保其天

下。諸侯得道。能保其國。卿大夫得道。能保其家。士庶人得道。能保其身。才爲人用而鮮終。德爲脩已而有名。道則無名。而用之無窮。是故君子惟道是學。功名富貴。皆視如浮雲。任其去來。而漠然無所動於其中矣。或問。君子惟道是學。有所取益而然歟。曰。有願聞焉。曰。學道之人。是學其在我者也。心可廣。身可潤。病可愈。死可免。如是之益。益莫大焉。又問。學道之人。果有是益與樂乎。而今世人。見有學道之人。共嗤爲迂何也。曰。道德經有云。上士聞道。勤而行之。中士聞道。若存若亡。下士聞道。大笑之。不笑不足以爲道。

白鬚老人曰。讀書中第一等高人。莫如學道。自古及今。學道者紛紛。成道者寥寥。其故何也。首要根器高。次要讀書多。三要遇人早。根器不高。不能有出世之想。讀書不多。不能見理。卽明。遇人不早。多受旁門小術之誤。終不能成大道。試看鍾呂紫陽玉蟾邱祖諸仙。俱是穎悟超羣。胸藏萬卷。更兼早遇仙師。是以名標仙籍。身出塵凡。若不得真師。斷難成道。若謂余言有謬。君其問諸蓬萊。

理

夫道一而已矣。在天曰命。在人曰性。在物曰理。此理流行於天地之間。發著於日用之際。事事物物皆有當然之理。而不容已。卽有所以然之理。而不可易。惟循理君子。以理觀物。是是非非。善善惡惡。因而付之。是謂無我。無我則公。公則明。明則處事當。而盡物之性矣。若以我觀物。則愛憎橫生。不免任情。任情則私。私則昏昏。則顛倒錯亂。只知有我。不知有理也。有理斯有氣。氣著而理隱。有氣斯有形。形著而氣隱。理無不中也。氣則偏矣。形又偏矣。中無不善。偏則不善矣。苟求化偏之不善。而歸於中之善也。須於幾動之始。

密密省察。是發于理之中者。擴而充之。是生於形之偏者。絕而去之。久而理自常存。欲自消亡。天下之理。不可不窮也。而亦不可勝窮也。有要焉。辨吾心之惑而已矣。辨則明。明則誠。誠則天下之理得。而成位乎其中矣。聖人有言曰。愛之欲其生。惡之欲其死。是惑也。一朝之忿。忘其身。以及其親。非惑與。因聖言而擴充之。身受貧賤而慕富貴者。亦惑也。人不來學。而思往教。亦惑也。邪教惑人。王法禁之。猶不止。吾欲以空言拒之。亦惑也。聖賢之道。必待其人而後行。望庸眾之人爲之。又非惑與。事有必不可成。物有必不可得。

者而營營在心亦惑也人有不可強就功有不可速成者而孜孜在念非惑與素位不行而生無益之外願是惑也聖言不畏而思非道之邪事非惑與明知一善是中而不致中明知萬法惟心而不了心是惑也明知生死事大而體取無生明知無常迅速而不了本無速非惑與理是本有的但加提撕而自有欲是本無底但能照破而自無過欲存理原非二事過了一分欲即存得一分理過了十分欲即存得十分理益人莫大於理而存理者少損人莫大於欲而縱欲者多人之有欲猶樹之有蟲暗食於內不久自

斃。夫人以欲爲樂。不知欲猶火也。不戢將自焚。神明受其熬煎。酒色耗其精氣。生病生瘡。晝夜叫苦。浮屠謂死後受罪。而不知生前已受之早矣。

白鬚老人曰。周子曰。明不至則疑。生明無疑也。經年窮理之人。尙不能認理皆真。行理皆當。而况未嘗學問之人乎。世之因明理而保身者。固多。因爭理而喪身者。亦復不少。故禪家又以理爲障。

天地

大道無形。天地是箇有形底道。天地不言。聖人是箇

能言底天地聖人吾不得而見之矣。未嘗不見經書見經書而能明其理義與見聖人何殊。天生我形天賦我性內外皆天。我何敢紊我在天中。天在我心見天地而效其清靜與其大道不二。少有私意獲罪匪輕。形色天性也。率天性而行自無人欲之累。日用常則也。順帝則而動必無踰矩之愆。人之道無時不與天地相合。動一靜是也。人之氣無時不與天地相通。呼一吸是也。嘗見日入地中心火下降之象。月到天心腎水上升之象也。仰觀北辰居其所而眾星拱之。名曰天樞。夫天固有樞以爲造化之本。人亦有

樞以爲性命之源。均是人也。有所謂大人者。與天地合其德。試察我之心。併我之性。其合乎天地者有幾。合則加勉。不合則速改。而至於大人。不爲憂矣。天生地成。吾人之大父母也。天動地靜。吾人之大師教也。已往聖人。天地之肖子也。未來聖人。天地之慈孫也。能愛其親者。大德必受命。能敬其師者。下學而上達。白鬢老人曰。人不畏天。皆因把天看遠了。此篇最喫緊處。莫過天在我心一語。人若真知天在我心。敢不畏乎。敢不敬乎。畏敬既久。可以明心。可以見性。可以成佛。可以作祖。所患者。隨知隨

忘耳。

人生

人生者。太極也。太極動而生陽爲火。火者神也。靜而生陰爲水。水者精也。神火精水。妙合而凝。在兩腎之間。爲元炁之根。夫吾人未生以前。氣稟之清濁。從天所賦。人不得而與焉。既生以後。人品之邪正。由人自造。天不得而司之。天地生人。上智固少。下愚亦少。惟中人最多。中人能自強。與上智不二。中人若自棄。與下愚何殊。今夫人只知我是父母之所生也。不知我與父母。與天地。皆道之所生也。是故君子必求得道。

而後無媿於天地。無忝於父母。子貢曰。文武之道。未墜於地。在人。非止在春秋之人。亦在今世之人。非止在今世之人。亦在後世之人。一人生來有一身。一身皆有一真人。真人靈妙通天地。真人清靜無埃塵。真人自古不增減。真人從來莫死生。但能養得真人就勝如貧子獲萬金。孟子曰。人之所以異於禽獸者幾希。庶民去之。君子存之。存之者。成聖成賢。去之者。爲禽爲獸。是去之時。卽變爲禽獸。不待死後與來生也。今夫天有五行。金木水火土是也。不止謂之行。一時稍止。不可謂之行矣。今夫人有五常。仁義禮智信是。

也。不變謂之常。一念稍變。不可謂之常矣。是五行也。是五常也。具於人身之中。則爲五臟。心肝脾肺腎是也。五臟也者。生人之大本也。傷此大本。則不能以有生。是故明醫治之。必先調和五臟。發于日用之際。則爲五倫。君臣父子夫婦兄弟朋友是也。五倫也者。天下之達道也。廢此達道。則不可以爲人。是故先王教人。先明五倫之理。而今世人有墮肢體。去人倫。以求道者。彼固不知其非也。世人驚以爲貴。而尊奉之。此亦不知其非也。

白鬢老人曰。氣稟之清濁。從天。人品之邪正。由

已此固說得好。一時稍止。不可謂之行。一念稍變。不可謂之常。說得尤好。

老

人皆曰。人上六十。一年老如一年。人上七十一。月老如一月。人上八十。一日老如一日。予今八十有餘。將如之何。自今以後。多活一日。是天假道之一日也。敢虛度乎。今縱得道。已是遲了。豈容再遲。昔有三個老者。言及無常。有三老者曰。今年酒席筵前會。不知來年又少誰。又一老者曰。你說底遠了。今晚脫下鞋和襪。不知天明穿不穿。又一老者曰。你說底還遠了。這

口氣旣然出去。不知進來不進來。智者不失時。勇者不再計。今日知道。今日就該下手。此時得知。此時就是下手之時。若曰。今日不暇。姑待異日。只恐你要做事。却又做不迭了。人有三寶。曰精。曰氣。曰神。老來之精。惟恐竭。精竭則死。老來之氣。惟恐洩。氣洩則死。老來之神。惟恐離。神離則死。精何以不竭。必也遠色乎。氣何以不洩。必也寡言乎。神何以不離。必也無欲乎。神不可以強留。心息相依。則神自留矣。氣不可以輕洩。忘言守中。則氣不洩矣。精不可以漏失。還精補腦。則精不漏矣。或問人老。血氣旣衰。知何可補。曰。慎言。

語可以補肺。節飲食可以補脾。絕思慮可以補心。去
嗔怒可以補肝。斷淫慾可以補腎。請益曰。不患不補。
惟恐補而又損。我故嘗曰。百日補之。不見其有餘。一
旦損之。遂覺其不足。視彼草木。其葉蓁蓁。秋後落葉。
生理歸根。歸根不死。來春復生。由是觀之。生生不已。
天之道也。各歸其根。物之理也。知其理。不悖其道者。
其惟真人乎。故真人之息。以踵踵猶根也。三冬歸根
之時。宜靜養之。

白鬚老人曰。心息相依。忘言守中。還精補腦。則
三寶固矣。慎言語。節飲食。絕思慮。去嗔怒。斷淫

慾則五臟足矣。三寶既固。五臟又足。有不延年益壽之理乎。

病

病何由而生也。皆因妄想而生煩惱。煩惱既生。則內傷其心。心傷則不能養脾。故不嗜食。脾虛則肺氣必虧。故致發嗽。嗽作則水氣竭絕。故木氣不充。髮焦筋痿。五臟傳徧而死矣。人當妄想萌動之時。卽疾病發生之時也。今人不察。必待疼痛著身。纔爲有病。而不知非一朝一夕之故。其所由來者漸矣。人之一身。外有六淫。風寒暑濕燥火是也。內有七情。喜怒哀樂憂

恐驚是也。因七情而病者。爲內傷。而成不足之症。因六淫而病者。爲外感。而成有餘之病。不足宜補。有餘宜瀉。後天有形之精神。內傷而病者。藥石針灸。可以治之。先天無形之精神。內傷而病者。非反觀靜養。不能愈也。十大名醫。治人身病。三教聖人。治人心病。親朋有病。皆知去看。自己已有病。却不知看。若知自看。內翰無心。外翰無身。心身既無。受病者是誰。不病者是誰。見得分明。自然無事。常想病時。則塵情漸減。常防死日。則道心自生。昔子元有心病。遇一高僧。謂之曰。貴恙起于煩惱。煩惱生於妄想。夫妄想有三。或追憶

數十年榮枯恩冤。及種種閒情。此是過去妄想也。或事到眼前。可以順應。却強生意見。猶豫不決。此是現在妄想也。或期日後富貴如願。或望子孫及時登榮。與夫不可必成。不可必得之事。此是未來妄想也。三者妄想。忽生忽滅。禪家謂之幻心。能照見是妄。遂卽消滅。禪家謂之覺心。故曰不患念起。惟恐覺遲。念起是病。不續是藥。又曰。貴恙亦是水火不交。凡溺愛佳治而作色荒。此是外感之慾。或夜思佳治而成夢遺。此是內生之慾。二者染著。耗散元精。若能斷之。則腎水自然滋生。可以上交于心。至于思索文字。忘其寢。

食。謂之理障。經營職業。不憚劬勞。謂之事障。二者雖
非人欲。亦損性靈。若能緩之。則心火不至上炎。可以
下交於腎。故塵不相緣。根無所偶。反流歸一。六用不
行。子元如其言。獨處一室。掃空萬緣。坐至月餘。心疾
如失。自家有病。自家知。既知。須要早時醫。倘若忌醫。
終諱病。無常臨到。悔追遲。

白鬢老人曰。諺云。心病難醫。非難醫也。不得其
法。不行其法耳。三教聖人。善治心病。一語可爲
患心病者指南。誰其信之。誰其行之。若余爲抱
關吏時。患脾虛下泄之症。五年。奄奄一息。百藥

不効。萬無生理。因謝絕人事。反觀靜坐。閒校心經一卷。百日後。經完病愈。此余既驗之奇方。故敢告之有痼疾者。

死

人當血氣強壯之時。馳志六慾。無所不爲。及血氣受傷。百病生焉。死期將至。縱有滿堂兒女。也替不得。無數金銀。也買不得。至死方悔遲了。誰不怕死。當怕之于未死之先。若待將死之時。而怕死。則死難免矣。誰不怕病。當怕之於未病之先。若到有病之時。而怕病。則病難治矣。試觀天下之物。有重於性命者乎。試思

天下之事。有大於生死者乎。人莫不好生也。但不好
長生之道。人莫不惡死也。但不惡取死之事。人在世
上。事事相續。必死而後已。直等到臨死。有甚方法。可
以躲得。不如急早回心。將種種塵緣。一齊放下。做箇
長生出世之人。不亦善乎。或問塵緣纏繞。日久年深。
一旦就要放下。不亦難乎。曰。只是你不肯放下。是以
說難。設若你死。還有不放下底麼。今雖未死。權當已
死。一齊放下。有何不妙。又問放下個甚麼。曰。放下四
大五蘊。情識種子。真脩行人。恰似大死一番。却活纔
好。大死人也。無世界纏繞也。無爭妙道理。如此大休。

歇方爲了當。朝聞道夕死可矣。此吾夫子教人急切之語。蓋謂上士聞道了。生死於片晌之間也。

白鬢老人曰。昔人云。舉世盡從忙裏老。誰人肯向死前休。若有人能向死前休者。不但其死必遲。而且可以了生死。

苦

人只爲一箇愛字。不能除却。愛名利。遂爲名利所縛。愛酒色。遂爲酒色所縛。愛身家。遂爲身家所縛。愛子孫。遂爲子孫所縛。將此真性。縛得七顛八倒。往來人間。受無限之苦。受父精母血。始結成胎。衣胞猶如固

園拘束其身。母喫熱底。如滾湯澆身。母喫冷底。似寒水逼體。及至氣滿胎全。急要撞出。必將衣胞先搥抉數日。衣胞纔破。人只知爲母底腹痛之苦。不知爲子底更受無數底苦楚。至於分娩。呱底一聲。受苦於胎中纔盡。又有一身之苦。隨至內患饑渴。外畏寒熱。變蒸痘疹。相繼而作。此童蒙之苦也。及至成人。事業臨身。爲君王者。憂社稷。爲士庶者。憂身家。晝夜焦勞。坐臥不安。五火俱動。焚其天和。隨身疾病。不禁夫人也。始成病苦。終至死苦。後有報苦。厯劫輪轉。無有休息。釋氏曰。愛別離苦。怨憎會苦。求不得苦。今人苦惱。都

是自作自受。有不知是苦。而誤人其中者。有明知是苦。而脫離不得者。語曰。莫言婚配早。婚配後事難了。莫言中會高。中會後業大了。莫言耕種飽。耕種後苦多了。莫言僧道好。僧道後心難了。或問。世人之苦。多在身。學人之苦。獨在心。無繩而自縛。無事而自忙。要收收不來。要放放不下。如之何。則可。曰。學人未得真傳。其苦有如斯也。苟得真傳。收放由我。何苦之有。況學道是個安樂法門。凡說下苦。便是個外道。

白鬚老人曰。世人常談。謂人生下時。必呱的一聲。可見從此皆是苦境。余謂不然。皆因迷了真。

性縱欲不遂。是以百苦叢集。若肯回心向道。萬物皆備於我。樂莫大焉。何苦之有。

性命

學道人門。先須理會性命二字。性有性源。心地是也。命有命蒂。真息是也。命蒂要固。性源要清。或問。性源如何清。曰。內外兩忘。則清矣。命蒂如何固。曰。神氣相守。則固矣。性卽神也。命卽精與氣也。太極圖曰。無極之真。二五之精。妙合而凝。而人始生焉。所謂性。卽無極之真也。所謂命。卽二五之精也。無易子曰。性具於心。心空一分。卽性見一分。心空十分。卽性見十分。性

見則性盡矣。是止念。卽所以盡性也。性盡一分。則神氣凝一分。性盡十分。則神氣凝十分。爲學別無工夫。不過從容至之而已。大抵工夫。全在止念。心息相依。此法最爲直捷。何也。氣乃神之母。神乃氣之子。心息相依。如子母相見。神氣融渾。打成一片。緊緊密密。久而久之。成大定。此之謂歸根復命。根深蒂固。長生久視之道也。何仙姑曰。息有一毫之未定。命非已有。我則曰。心有一絲之未忘。息不能定。夫人有天地之性。有氣質之性。天地之性。太極之全體也。纔到陰陽五行處。便是氣質之性。卽此太極之體。墮在氣質之中。非

別有一性也。張子曰：善反之，則天地之性存焉。或問善反有道乎？曰：有。願聞焉。曰：儒曰：洗心退藏于密。佛曰：觀自在。老曰：復歸於朴。是善反之始也。儒曰：知止而后有定。定而后能靜。佛曰：照見五蘊皆空。老曰：復歸於嬰兒。是善反之中也。儒曰：無意無必無固無我。佛曰：無眼耳鼻舌身意。老曰：復歸于無極。是善反之至也。人性本善，有不善者，氣質之性也。知是氣質而不爲其所使，便是變化氣質之方。八十五歲大老漢，每日靜坐無事幹。道義明了，沒底說。經書見了，懶待看。識得一性是主宰，照破萬緣皆空幻，散淡逍遙自

在活。再不與人閒扯談。

白鬚老人曰。無極之真理也。性也。二五之精。氣也。命也。從古多少大儒。發明一理。二氣之奧。可見天下無無理之氣。亦無無氣之理。其在人也。無無命之性。亦無無性之命。奈釋道二教。各執一端。紛紛聚訟。究之總因太極之理。並未深明。是以性命之源。裂成兩片。遂至釋門崇性。學道家重命功。分門別戶。如道冠僧帽之不同。殊令大徹大悟者。噴飯。吁。胡不取此篇玩索之。

心。

人只一個心。向外是情。向內是性。順去是識。逆來是智。今要將順去向外者。轉而逆來向內。必也反觀乎。蓋反有能回。能復之義。而觀有能照。能了之功。人之神在心。而心之機在目。故目用在內。而心亦隨之在內。不但在也。而且定矣。此心一定。心火下降。腎水上升。口餌甘津。足躡火鼎。其妙有不可盡言者。人只一個真心。因何而妄。迷則似有。覺則還無。我故曰。知妄無妄。要放下看。誠是去個偽。敬是去個慢。當妄想紛起之時。不用止絕。直反看其心。看他想底是甚麼。但迴光一照。當處卽寂。學道別無法。時常反照。便是學。

無了妄想便是道。朱子曰：「有一分心向裏，得一分力；有兩分心向裏，得兩分力。」若緊緊收拾，不要逐物去了，安有不得其正者？雖半月間可驗也。又曰：「求放心者，非是別求一個心來存着，只纔覺放心，便想此心是我底心，須要由我使，不得信從他往外去了。雖錮蔽之久，猛可醒來，大嚇一聲，百邪皆退，繼之以觀心，無繼之以依息，息住而神隨之俱住焉。此之謂真人之息，以踵人之所以異於禽獸者，惟此心耳。佛言：『作惡之人，來生變爲禽獸。』予謂喪心之人，當時變爲禽獸，何也？形雖是人，心已不是人了。見境心不動，則

名不生。不生卽不滅。則此心不爲塵緣所縛。無縛卽解脫矣。工夫須做到萬緣放下一念不生時方爲了當。

白鬚老人曰。大學正心章。前言四樣有所。是有心之病。則心不得其正。後言心不在焉。四句。是無心之病。心亦不得其正。究竟並未指出正心功夫。教學者無從下手。此篇旣指出正心之功。又說出心正之效。條分縷析。字字金針。吾人誠能遵而行之。不但可以希聖希賢。並可以成佛作祖。有志斯道者。胡不勉旃。

情

七情已見前篇。喜則氣緩。怒則氣上。哀則氣消。樂則氣散。憂則氣結。愁則氣下。驚則氣亂。乖戾失常。變生諸病。爲心腹膨脹。爲腹脇刺痛。爲咽喉窒塞。爲上氣喘急。爲五積六聚。夾血而爲癥。夾水而爲癖。痰涎或因之以凝結。如絮如膜。不可勝紀。故善養者。攝情歸性。乃却病之良方也。情者。性之向外而動也。聖人養之於未動之先。故能以其情順萬物而無情。過而不有。涉而不留。譬如明鏡照物。美者物之美也。不因之而生愛念。惡者物之惡也。不因之而生憎心。故曰廓然而大公。物來而順應。大公云者。純是天理。無一毫

人欲之私也。順應云者。有物必有則。行其所無事也。定性書曰。人之情。各有所蔽。故不能適道。大率在於自私而用智。自私則不能以無爲爲應迹。用智則不能以明覺爲自然。人曰。人之情易發而難制者。惟怒爲甚。第能於怒時。遽忘其怒。而觀理之是非。亦可見外誘之不足惡。而於道亦思過半矣。朱子曰。忘怒則公。觀理則順。二者所以爲自反而去蔽之方也。得道之人。內外空寂。靜中反觀。了無一物。則身寄寰中。而心超物外矣。

收心忘情。寂念斷慾。皆宜從未發未起處下功。

白鬢老人曰。古人云。太上忘情。非忘情也。攝情。

歸性也。人能攝情歸性。在儒謂之收放心。在道謂之煉還丹。日久功深。自能似佛之如如不動矣。孫大聖既進水濂洞。喚眾猴曰。大家進來。進來則不受老天之氣矣。

思

人心要死。其機貴活。死謂死其欲念。活謂活其理趣。夫思者。心之活機。無邪。其綱也。九思。其目也。思道爲正。思物爲邪。道我固有之也。思我固有之道。思卽是道。思到妙處。灑然會心。優游悅怡。始可謂之自得。若思索雖深。心氣耗竭。總有所見。非自得也。不思而得。

者。聖人也。思則得之。賢人也。不思不勉之謂誠。卽赤子不學不慮之良知是也。擇善者。擇此不思不勉而已矣。人心有七孔。多爲血絲所錮。如要開通。非學思不能。思有鑽研之義。學有印證之功。思學兼用。何道不得。理有未通者。如面牆而立。思如牆上鑽穴。鑽得一穴。透得了一穴之明。先小後大。久則并其牆而去之。則豁然大通。無復障礙矣。禮云。儼若思。儼則不苟。若則不苦。不苟不苦。可謂善思也矣。君子思不出其位。謂之思。但出其位。則謂之念。思是人道之門。念是障道之根。

思。悟道之功。而非証道之由也。无思。无慮。乃入道之門徑。

白鬚老人曰。儒曰思。釋曰參。道曰悟。皆用心求道之名也。少年要用心。中年要養心。老年要息心。則功夫得其當矣。儒曰化。釋曰了。道曰得。則功夫無可用矣。

念

只因不覺。忽然念起。是謂無明。無明起故。謂心爲念。心實不動。觀心至此。其念自止。止念不難。能反諸一念未起之前。則念自不續矣。未起已前。渾是無極。而今要會一念不起。便是常察念之所由生也。因現在生過去。因過去生未來。現在若無心。過去自然了。人

我之見固是念。法愛之見亦是念。必盡除之而後可。
用心止妄念。妄念反覺多。試看他念甚。其念自消沒。
脩真要止念。止念要觀心。觀心心不有。心無境自空。
心境既然無。止觀亦何有。圭峰曰。密密覺察。勤勤觀。
照習氣若起。當處卽休。切莫隨之。免落凡夫縱情。亦
莫滅之。免墮二乘。夫圓宗頓教。畢竟如斯。但舉本性
相應。覺知自然無間。參同契曰。耳目口三寶。閉塞勿
發揚。委志歸虛無。無念以爲常。卽心得無心者。不滅
心相而分別也。卽念而無念者。以念無自性。緣起卽
空也。

二乘下、漏、頑空二字。據抄本改正。

白鬢老人只用心止念未必能止。即使止住念去止存。此止獨非念乎。猶逐張三而留李四也。初學之人。每受此病。然則如何而可。必也坐忘乎。忘則無我。我尙然無。誰來起念。

好

人心各有所好。好者心之所獨注。有不期然而然者。竟不知其所以然者也。夫以一念而分人品之高下。一時而定終身之成敗。不可不慎也。使其所好者。仁義也。禮樂也。詩書也。不問而知其爲賢也。使其所好者。佚遊也。博奕也。酒色也。不問而知其爲廢人也。使

其所好者。苑囿也。漁樵也。不問而知其爲細民也。使其所好者。鬪訟也。驕傲也。兵刃也。不問而知其爲兇人也。凡好玩樂戲耍者。其失有五焉。一曰褻體。二曰勞神。三曰傷財。四曰失時。五曰悞事。縱極精巧。不能致遠。是以君子不爲也。

白鬢老人曰。大凡人之偏好。皆從無始。却帶來種子。非徹悟以後。要改甚難。

身

人之一身。前有三宮。曰泥丸宮。絳宮。黃庭宮。爲神氣棲泊之所。後有三關。曰尾閭關。曰夾脊關。曰玉枕關。

爲神氣通暢之路。孟子曰。堯舜性之也。湯武反之也。又曰。湯武身之也。只是反求諸已而已矣。湯武能反求。湯武身中有個堯舜。吾人能反求。吾人身中都有堯舜。反觀其身。氣在其中矣。反觀其氣。神在其中矣。君子以身任道。故身修而道立。小人以身徇欲。故欲滋而身亡。楞嚴經曰。一門深入。八一無妄。彼六知根。一時清淨。人之不能得道者。皆爲形所累也。欲除此累。須知此身是不牢之物。最苦之軀。無主之形。膿血屎尿之袋。渾身內外。無一點好處。爲甚麼你要喫好底穿好底。每到人前誇伶俐。賣俊俏。指使底人。意亂

心迷把世上人都被弄壞了。死了生。生了死。從無量劫來。受過無數苦惱。終無出期。我今立志學道。把你始末緣由。都看透了。再不受你迷惑。再不受你指使。漸作人空慧。頓用捨身法。墮肢體。黜聰明。抱而弗離。道可幾乎。仙家修身。必返其體。神卽炁凝。炁卽神注。性命靈修。道器相乘。形神俱妙。與道合真。

白鬚老人曰。老子云。外其身而身存。長春真人云。百計以養身。卽百計以昧心。再兼看。囊歌自能全身放下。

脉

人身之脉。正經一十有二。奇經有八。惟任督二脉。係人之生死。凡夫任脉之在腹者。從下而上行。督脉之在背者。從上而下行。前後間隔。化機無本。遂以稟氣之淺深。爲壽命之修短。仙家識得任總諸陰之會。督統眾陽之綱。二脉若通。百脉皆通。故退陰符。進陽火。而行河車運轉之法。其法凝神入氣穴。是謂歸根。神氣相守。抱一勿離。迨夫靜極而動。是神復乘氣機。而上昇於泥丸。於是河車之路始通。要知河車之路。卽吾身之任督二脉也。氣之始生也。鬱蒸于兩腎之間。泛溢於五腧之上。乃經水亂行。不由溝洫也。吾急以

神幹歸尾間而上至于夾脊。夾脊難過。舌柱上腭。使之上風府。而直至泥丸。神與氣交會于此。其疎暢融液可知。少焉變爲甘露。急將舌放。自鵲橋而下。通開會咽。過重樓。遊絳宮。復歸于所藏之處而休焉。如此循環灌注。久之純熟。氣滿三田。上下交泰。所謂常使氣通關節。透自然精滿谷神存。

白鬚老人曰。其法以下數句。萬卷丹經不能出此。出此便是旁門。老子所謂致虛極。守靜篤。萬物並作。吾以觀其復。正謂此也。寶之秘之。尤願與上等根器者篤行之。

塵世

搖動之謂塵。變遷之謂世。世有治亂。治世貴才而見。亂世貴德而隱。人有老少。少年貴學而勤。老年貴養而靜。唐虞之世有許由。孰憂孰樂。叔季之世無嚴光。孰清孰濁。吾人涉世如渡河。凡有陷溺處。要知避之。良驥至捷。常受風塵之苦。予雖雖靈。難逃剗腸之禍。相彼飛鳥。乘風而起。擇木而棲。何其適也。只因貪食。誤入于籠。求脫不得。今夫爵祿。亦人之樊籠也。春秋不用孔子。春秋之不幸也。後世之大幸也。予德能用孔明。予德之大幸也。孔明之不幸也。古人所行之。

淑慝與今人所行之是非併自己所行之得失事屬已往俱是塵世中之精拙淡說著何爲念著何益不說不念則心靜矣心靜便是道今日之脫洒處皆從先年之不如意得來今日之不如意處安知非異日之脫洒乎

白鬢老人曰心靜便是道可見道不遠人世人之不得意處正高人之得脫洒時也忝忝

名利。

學道之未得者皆妄念之不絕有以障之也妄念之不絕者皆名利之難忘有以牽之也苟欲絕妄念必

先把名利照破而後可。名爲造物之深忌。利是人情之所必爭。故名利殺人甚於戈矛。何也。戈矛殺人。人知避之。名利殺人。死而不悔。古之有道者。多爲狎狂。蓋不欲人知也。今之人。但有寸長。而欲表暴於世者。陋矣。君子學道。將一切好勝逞能之心。俱都忘盡。暗潛修。道明德立。猶未能焉。故曰。君子之所不可及者。其惟人之所不見乎。利之爲物也。無德而使人親。無火而使人熱。無權而使人不憚其勞。無情而使人一刻不忘。使學道者見之而敗德。使治世者見之而枉法。自古人心國法。多爲利所害。天下有大害。藏于

大利之中。而人不知。非不知也。爲利所昏也。犯法之
賊。猶犯病之食也。竊取時惟恐其不多。敗露時惟恐
其不少。一物也。何前後之異若斯也。利與害相隨。故
也。設若見利時。卽思有害。而苟且之念。必然可息矣。
君子積德。德能潤身。亦能榮身。故大德者。位祿名壽
不求而自至。小人積財。財能養身。亦能害身。故財多
者。憂患恐懼。欲去而不能。名利殺人。死而不悔。二語
精絕。

白鬢老人曰。名爲造物之深忌。固說得好。利之
爲物。以下數句。尤說得透骨透髓。商賈聞之。亦
當點頭。況士大夫與學道之人乎。

色

今夫天地一大夫婦也。能生萬物。夫婦一小天地也。能生男女。大抵人道通乎天道。順施之可以生子。逆取之可以成仙。古仙有曰。子要不老。還精補腦。腦也者。諸髓之海也。淫佚之精。是諸髓之所化而出也。好色之人。多患頭痛。腦空是也。噫。油盡燈滅。髓竭人亡。楚館秦樓。非樂地也。陷人之罟獲也。歌妓舞女。非樂人也。破家之鬼魅也。人都怕鬼。獨不怕家中有粧扮之鬼。鉤人神魂。人都怕虎。獨不怕牀上有同眠之虎。喫人骨髓。人都怕蛇。獨不怕衾中有纏人之蛇。吸人

血氣人都怕賊。獨不怕夜間有盜陽之賊。害人性命。色之害人也。大矣哉。非不知戒也。戒而又犯。將以爲美乎。殊不思耳中有垢。目中有眵。鼻中有涕。口中有涎。腹中有屎。尿。陰中有濃血。腥臊臭穢。處處不潔焉。含曠巧媚。詐爲親愛。其實狠毒。無知愚人。爲之心醉。圖取片時之歡。不顧百骸之枯。敗德損身。爲害最大。應當遠離。如避盜賊。賊劫人財。盡者窮。色盜人精竭者死。

戒色戒淫爲修道修仙第一要著。

白鬢老人曰。洞賓詩云。二八佳人體似酥。腰懸利劍斬愚夫。雖然不見人頭落。暗裏教君骨髓

枯叶、中年以後之人、尙不能深信此言、而況少年乎、而況無知之少年乎、

事。

事有不可以行諸身者、卽不可以萌諸心、有不可以對人言者、卽不可以告天知、就此四不可、時時檢點、則近道矣、天下事、機會難逢、可爲者、不可自諉、自諉者、無功、不可爲者、不可強爲、強爲者、取敗、事之來也、莫不有理、君子論是非、小人論利害、人當無事時、心要常在腔子裏、不可暗中妄想、有事時、心要專在理上、不可強從己見、身上事少、自然苦少、口中言少、自

然禍少腹中食少自然病少心中慾少自然憂少天下至難爲者其事有二莫如過海與上陣人猶不畏其難而有爲之者至於學道有反求卽得之易不似過海之險也有天理自然之安不似上陣之危也既易且安而人鮮有爲之者何哉

事來則應事去則忘最爲要着

白鬢老人曰高明人之事多從外來且能就事了事痴愚人之事多由內生偏會就事多事高明人事來應之以理自然如庖丁之解牛官止神行痴愚人事來應之以私自然如鷸蚌相持漁人享利

物。

萬物之有生於無。凡人之情著于有。能究常無固難。常無其有更難。人要欲立常無之地。必主以性。主以性。則未始有物。已忘而物自化。物雖滿前。常歸于無矣。龐居士曰。但自無心于萬物。那怕萬物常圍繞。人有妖人。物有妖物。皆能迷人。彼豈能迷人哉。還是人自迷之也。百字碑曰。真常須應物。應物要不迷。見物之美者。而生一愛念。此心便爲他引去。卽是迷了。看透一物。不受一物之迷。看透萬物。不受萬物之迷。金剛經曰。一切有爲法。如夢幻泡影。如露亦如電。應作

如是觀天下事事物物自有個停停當當底道理。一毫私意用不得。故曰天下何思何慮。是故君子就事了事而不生事。因物付物而不著物。程伊川曰。人於外物奉身者。事事要好。只有自己一個身與心。却不要好。苟得外物好時。而不知自己身與心已先不好了也。今夫人房舍衣服飲食器皿多。恥不如人。至于學問不如人。良心不如人。却不知恥。抑獨何哉。弗思甚也。心如牆壁。則外物自不入於內。心無萬有一無一切。更無。

白鬢老人曰。已忘而物自化。可見內因有已。外纔有物。內已若忘。外物自化。世人棄真覓假。尙

曰子智。

我。

論語記孔子絕四。而以無我終之。蓋謂意必固皆因有我而言也。惟我無。則意必固與之俱無矣。我是眾私之根也。無我則根斷。而眾私不生矣。今人有心制行。有一不爲我者乎。不利于我。卽功略蓋世。見以爲分外也。而置之矣。有利於我。卽升斗錙銖。裂形隕身。而亦徇之矣。我之爲害何大也。惟無我。則私化行端。且忘形骸矣。有何物之累哉。徧索諸形骸之內。何者是我。我見旣無。得大解脫。永嘉集曰。無明不了。妄執。

爲我我見堅固貪嗔邪見橫計所有生諸染著知身是幻了無自性色卽是空誰是我者一切諸法但有假名無一眞實四大五蘊一一非我和合亦無內外推求畢竟無我詳看我字從二戈而成一正戈一反戈狼毒殺生之禍皆因有我而起也故心於道者先要無我。

白鬚老人曰世人之所謂我非眞我也識神之作祟耳昔人云無量劫來生死本痴人認作本來人又云去後來先作主人若不將金鉢覆住金箍棒打死則取經降魔皆六耳彌猴之事矣

假

學道之士。先要認得真假。而後可以入道矣。嘗觀作戲者。窮通得喪。離合悲歡。外像宛然。心內坦然。彼何所得。能不動心若斯也。彼明知形像假粧。情境假作。互換互移。而無損益於已也。學者觀之。可以悟道焉。又見提偶者。手舞足蹈。恍若人形。不知者觀偶。觀線。却不思綫上有人。提而後能動。倏爾人去。偶線俱在。而不能動。今夫人之形骸其偶乎。氣血其綫乎。真性其人乎。又見耍戲法者。變名易質。以炫觀者。庸愚見之。目眩心惑。稱爲奇妙。世間一切有爲之法。你來哄

我。我來哄你。顛倒倒顛。與耍戲法者何異。見之而目
不炫。心不惑。則近道矣。又見挑燈影者。燃燈擊鼓。眾
人齊來看影。其心與目俱隨影轉。丟下自己一個空
殼。却不知看。及至油盡燈滅。種種幻態。皆歸于無。智
者觀之。可以悟道。當其無而生有。有亦非有。及其
有而歸無也。無亦非無。夫何以故。緣會之有。有無自
性。故言非有。以破常見。性空自無。無顯真體。故言非
無。以破斷見。小而晝夜生死。大而元會運世。皆可觸
類而旁通矣。學道者。須知一性是眞。萬緣皆假。一切
日用養生之物。皆假中之塵垢也。胡爲乎與凡庸之

輩爭多寡較美惡於塵垢之間哉

白鬢老人曰。優人知戲是假。學人認世爲真。豈學人反劣於優人乎。欠悟耳。言非有。以破常見。言非無。以破斷見。二語尤精。人能泰透。自然不著有無。

魔。

日月晦蝕。皆爲魔障。遇一番魔障。當生一番智慧。惟生一番智慧。更得一番進益。若不以智慧照破。而生煩惱。則大事壞矣。嘗入寺中。見四金剛降八怪。此降魔之像也。及進大殿。見佛端坐其中。此洗心退藏於

密之像也。或問一佛二菩薩其義云何。曰陽之數奇陰之數偶。世人只知獨修一物。豈知得同類而成乎。修行之人。習氣難忘。要學主靜。一切情識。在將忘未忘之際。故有諸魔發現。順則令人貪愛。逆則令人恐怖。應當觀察。勿令此心墮於邪網。常念惟心無外境界。豈有自家愛怖自心耶。如是照破。境界自滅。慨聖道不明。邪說蜂起。自心迷亂。妄稱教師。是以山精鬼怪。皆得乘隙。飛精附人。假稱是神。無知愚人。遂信爲真。同共烘揚。愈說愈神。大家著魔。終不省悟。生作魔民。死作魔鬼。嗚呼哀哉。不可救也。予釋二門。多魔事。

不知對治。每成顛症。皆因見理未明。強制其心。而然也。惟儒無魔事。蓋格物致知之功。施之於先也。

白鬢老人曰。大凡學道之人。著魔者。皆因認理不明。驟學二氏。瞎煉盲修。多受此病。惟儒無魔。蓋格物致知之功。施之於先也。誠哉是言。鳥巢禪師云。心生種種魔生。心滅種種魔滅。可見總是妄念爲之。

修上承道。絕無魔境。

境

三界無別法。惟是一心動念。而生一切境也。念若不生。境自無了。及窮動念。念亦空寂。卽知迷時無失。悟

亦無得以無住真心不增減故。心因境起。借心觀境。見物生心。雖居山林海島。都是塵勞。人戀境。境弄人。心失其正。而發狂情。逐物。物引情。神離乎舍。而成痴。好境歹境。總是幻境。雖沓來而非有。邪念正念。皆屬妄念。縱分起。而亦無。勿謂五欲爲樂。迷而忘返。必至傷身而傷命。當知一性是眞。抱之弗離。却能消魔破有。濁世變作淨土。歸根復命。凡身結成聖胎。三界唯心所作。何不將心先了。六塵借識而人。直要把識頓絕。赤子渾然無識。塵緣滾滾。永無可入之寶。眞人純然是智。法界朗朗。盡是了妙之鄉。

白鬚老人曰。境無苦樂。從心所起。同一岳陽樓。
有心曠神怡之人。卽有感極而悲之客。昔人云。
有神仙無別法。只生歡喜不生愁。非道德深厚者。
難以語此。
神仙上漏自古二字

識

本來之性。真淨明妙。虛徹靈通。迥出思議之表。無異
同。無分別。悟之則菩提岸。迷之則生死海。小兒未識
父母。謂之朴。能識父母。謂之疵。疵者。心病也。見識一
長發熱。即是心病。而身隨病也。由是而生分別。是識領
納在心。是受。思念是想。貪著是行。汙穢是色。如若降

伏識神莫如變識爲智何哉。識嘗逐境而忘返智能了境而不著。逐境不了何智非識。了境不著何識非智。切要而言止此一心。放去是識收來是智。但有分別卽墮情識。稍有攀緣卽是妄想。不知直下盡了纔得清淨。

白鬢老人曰。小兒纔識父母已露識神伎倆。見識一長是心病。知此病者幾人。逐境是識了境是智。放去是識收來是智。字字指得分明的確。可稱黃帝看症岐伯立方。其如眾生之不信何過。

有心失理之謂惡。無心失理之謂過。語曰：人非聖人，孰能無過？此言可以恕人，不可以恕己。籛伯玉行年五十而知四十九年之非，予今行年八十有五，八十四年之非能盡知乎？已往之非猶且不知，近日之非未易知也。何哉？迷則執非爲是，悟則見是猶非，省不止三，悟不容再。朱子曰：日用間知此爲非，卽不如此，便是去病之方。若問何由而能不如此，便是騎驢覓驢。學者在淨修口業、身業、意業三者而已。無口過易，無身過難，無意過難。有志者必就難處用力，速改而後可與人道也。已。或問人有罪可懺乎？曰：

昔者所作。無大無小。內外求之。了不可得。名真懺悔。又問人有誓願。怕犯何如。曰。迷則說誓。悟則全無。今試求之。誓願安在。得大解脫。

白鬢老人曰。儒理去非存是。禪理是非不著。因不著。方能解脫。

善。

善也者。太極一動所生之陽也。人得之以爲性。故人性皆善。修養之家。要養得陽。在天之陽。生于十月純坤之後。規中真息是也。釋氏爲示勸懲。說天堂地獄。善惡因報。分毫不爽。必待異日與來生也。吾夫子止。

曰。上達下達。坦蕩蕩。長戚戚。夫上達者。日進於高明。
非天堂而何。下達者。沉溺于卑汙。非地獄而何。坦蕩
蕩者。隨在無非樂地。福誰如之。長戚戚者。到處俱是
陷穽。業莫大焉。蓋作善作惡之時。卽受福受業之時。
捷如影響。不待異日與來生也。或問禪者曰。天堂地
獄。是有是無。曰。欣怖在心。善惡成境。但了一心。自然
無。或問心如何了。善惡都莫思量。或問爲善與學好。
有以異乎。曰。無以異也。問其目何如。曰。耳不聽淫聲。
是好耳。目不視邪色。是好目。口不出非言。是好口。心
不起妄念。是好心。手不取非禮之物。是好手。足不蹈

非禮之地是好足。本堯舜之道以治其民者是好君。
學伊呂之道以事其君者是好臣。學孟母擇鄰以教
子者是好母。學會參養志以奉其親者是好子。又問
今之所謂修路修廟修來生者果有好處乎。曰吾聞
聖人有言曰自天子以至於庶人壹是皆以修身爲
本。凡舍身而有修者。是之謂不知本。

白鬢老人曰太極一動所生之陽爲性可謂天
命之謂性。第一註脚欲養此陽又指出規中真
息是也可謂合盤托出。先能知味能修身內者
幾人身外之修宜乎眾矣。

夢何爲而作也。總是沉迷不醒。一個識神。變作種種幻境。三界四相。惟一夢心。夢中變異。無中生有。正作夢時。苦樂身受。忽然覺來。一切頓無。非覺始無。本來無故。證道歌曰。夢裏明明有六趣。覺後空空無大千。山河天地。皆夢中境也。王侯將相。皆夢中人也。三教聖人。皆先覺人也。三教經書。皆解夢書也。苟知世事皆空。生死一夢。無罣無礙。名爲覺了。昔者白雲先生睡醒。金匱問以世事。先生曰。兩儀之下。孰爾孰我。千載之中。誰興誰亡。說者非項羽。是劉邦。記者悲靈君。

權元亮談者誇太邱。悲范滂。看來都是塵土中泥塗。總不如一杯濁酒。一局殘棋。一枕鼾睡。身內乾坤。隨吾收放。勵曰。先生以一睡收天地之混沌。以覺來破古今之往來。妙哉睡也。亦有道乎。曰。有道。凡人之睡也。先睡目。後睡心。吾之睡也。先睡心。後睡目。吾之醒也。先醒目。後醒心。目醒因見心。心醒不見世。不見世并不見心。宇宙以來。治世者以彖卦。以白勝出。出世者以黃鶴去。以青牛渡。訓世者以赤子推。以綠圖畫。吾盡付之無心也。睡無心。醒亦無心。勵曰。吾欲學無心。如何則可。曰。對境莫認心。對心莫認境。如是已。

矣。焉知其他。覺來無所知。知來心愈困。堪笑塵世中。不知夢是夢。

白鬚老人曰。心醒不見世。可見著境者。皆在夢中。

鬼。

夫天下之人。一半爲鬼所迷。一半爲人所惑。交相鼓煽。幾盈天下。高明者。以明言救之。而不從。在上者。以法禁之。而不止。邪說日熾。日盛。將來不知所終矣。鬼是旣死底人。人是未死底鬼。而今之人。皆古之人也。盈天地間。無處不有鬼神。非但天地間有鬼神。人身

中亦有鬼神。何以知之。人性生於陽。而形生於陰。陽則爲神。陰則爲鬼。攝情歸性者。神之道也。徇情喪性者。鬼之事也。俗語云。人有一分陽。不成鬼。有一分陰。不成仙。誠哉是言也。夫人也者。陰陽之交。鬼神之會也。倏而向善。神啟之也。倏而作惡。鬼使之也。君子慎獨。察善惡之機。辨鬼神之道也。

白鬢老人曰。攝情歸性。不求神而神矣。徇情喪性。不覺鬼而鬼矣。君請擇於斯二者。

神。

人之真性。卽人之元神也。以其靈明而莫測。妙應而

無方。故名之曰神。謂之元者。所以別於後天思慮之神也。神來入身者生。神去離身者死。何以知神來。念止神卽來。何以知神去。念動神卽去。形者。氣之宅也。氣在則形不衰。氣者。神之母也。氣在則神不散。人爲善。則神聚而靈。人爲惡。則神散而昏。人有病。則神離形而不受其苦。人有難。則神先去而不當其殃。人一息不得神。則一息不全。人有三谷。其虛如谷。而神居之。故曰谷神。上曰天谷。泥丸是也。爲天根。神之本宮。故神居天谷。則精化炁。炁上昇。九年天宮滿。而天門爲之開通矣。中曰應谷。絳宮是也。爲布政之明堂。故

神居應谷則耳有聞目有見五官效職而百骸爲之從令矣。下曰靈谷丹田是也。爲藏修之密室。故神居靈谷則視者返聽者收神氣相守而營魄爲之抱一矣。

白鬢老人曰元神二字說得極明白不然必認後天思慮之神爲神矣。念止神卽來。念動神卽去。尤爲下手口。訣有病則神離形而不受其苦。有難則神先去而不當其殃。非神化之人斷不能道神化之妙。世之津津論神者何嘗夢見。

養真集卷下

氣

凡人之氣前升後降真人之氣後升前降氣之有出
有入謂之凡息不出不入謂之真息蓋凡息既停而
真息自動息之所以停者非強閉之不出也乃虛極
靜篤心愈定而氣愈微耳其法行住坐臥攝心歸靜
未來不想既往不思久之神與氣會情與境忘神凝
氣結止有一息腹中旋轉不出不入名曰胎息此息
既生牢守虛靜煉精化氣通透三關灌注三宮是謂
真橐籥真爐鼎真火候也翠虛篇云昔遇真師傳口

訣。只要凝神入氣穴者。乃吾人胎元受氣之初。所稟父母精氣而成者。乃吾人各具之太極也。真人神依於息。深入於本穴之中。絲絲若存。無少間斷。故得喘氣致柔之妙。而能觀其復也。太上曰。大地之間。其猶橐籥乎。人得天地之氣以生。呼吸者。橐籥之機。真息者。呼吸之氣也。然此真息。爲受氣之蒂。生氣之原。呼吸升降。互相迭推。與陰陽相應。刻漏相準。故曰。周天息數。微微數。玉漏寒聲。滴滴符。或問以真息爲火。亦有說乎。曰。非以真息爲火也。火。人神也。息。乃火之橐籥也。蓋橐籥絲絲不絕。卽真人之息以踵也。故曰。謾

守藥爐看火候。但安神息任天然。夫人之一身。總是一氣之周流。氣通則快。氣塞則病。故手舞足蹈。以養其氣血。此法不拘時候。得便就行。必要端心閉息。則神充氣滿。而氣易流通。仍要怒目切齒。則嚴密武毅。而邪念自無。行此數次。而後靜坐。最能除妄消疾。此一段功夫。大有益處。不可忽諸。

自鬢老人曰。仙家秘而不傳者。只一命功。所謂命者何。氣是也。此篇既指出。不出入。謂之真息。又說出。凡息既停。而真息自動。蓋凡息者。人生因的一聲。口鼻通氣。所謂後天之氣也。後天

之氣既通。必得乳食之養。少加蒙蓋。則死矣。先天之炁。則不然。一任母腹之十月。胞衣之包裹。終不能死。其故何也。卽此篇所謂腹中旋轉。不出不入是也。修煉之人。攝情歸性。日久功深。返本還元。如嬰兒在母腹中一般。世之所死者。不過口鼻無氣耳。今活時口鼻已經無氣。又死箇甚麼。世之不信仙道者。皆因未明其理。未見其人耳。

精

真人煉精化氣。凡人氣化爲精。古人比之爲汞。謂其

最易走失也。喻之以龍。謂其最難降伏也。學道者固守而不失焉。名曰築基。神與炁精常欲去人。但留得住。使之不去。可以長生。魏伯陽曰。凡說抽鉛添汞。實是還精補腦。或問學道之人多患夢遺。煉睡固難。服藥不効。如之何。則可曰。牽轉白牛。則不走矣。又問人言元牝立。則真精固。元牝如何能立。曰。谷神不死。則立矣。問谷神如何不死。曰。無欲靜極。則不死矣。嘗入元帝廟。見龜蛇盤糾。夫系帝天神也。而居北辰。人神獨無所居乎。維天之所在。紫微居其所。而不動。天之極立焉。造化之所由生也。維人之所在。黃庭立其所。

而不遷。人之極立焉。性命之所由固也。故善養者。將神火精水。凝在一處。猶如龜蛇盤繞。混成一塊。再不間離。久之靜極生動。真火熏蒸。金精吐豔。沖關透頂。灌注上下。此深根固蒂。長生久視之道也。

白鬢老人曰。無欲靜極。則谷神不死。谷神不死。則牛牝立矣。牛牝立。則真精固。真精固。則永無走失之患。可見夢遺之病。皆從色心未退而起。人真能勘破色魔。一心清淨。則龍不難降。汞不妄走矣。

教

道是箇無言底聖人。聖人是箇有言底道。雖曰有言。不過以其人之道還治其人之身。非強其所難知難能也。古之教人者。便是教以聖人之道。易曰。蒙以養正。聖功也。是訓蒙時。卽以學聖望之。而學者可不以學聖自勉乎。蓋自孔子之道不著。而佛老之教興。自佛老之教亂傳。而邪說之風起。老子曰。修己之身。其德乃真。舍身而言脩者。假也。今之求仙佛者。往往絕人。逃世以求之。彼以爲有身家。有妻子。有人事。皆能累人。故不能成仙成佛也。必絕人逃世以爲之。殊不知仙佛之道。不離身心。果能正心修身。有身家可居。

有妻子可樂。有人事可以磨煉。故在家亦可以成聖。成仙成佛。何必棄其所甚便者。而必爲其所不便者乎。

白鬢老人曰。說出家可以成仙佛者。人或信之。說在家可以成仙佛者。人皆不信。其故何也。皆因未真明其道。未真窮其理。耳。獨不思仙佛必得出家方成。難道聖人亦必用出家方成乎。何世人著相之甚也。

學

學也者。適道之路也。聖經賢傳。其路引乎。後世邪教。

大作。其言與行果合於聖經賢傳乎。但有不合焉。卽爲魔說。學道者只要收得身心牢固。舍身心而別處用功。便非正道。學道不是說過便罷。亦不是知道便了。必要實實底向自己心中。將一切物欲。打掃底乾。乾淨淨。自然合道。學道之志。貧當益堅。老當益壯。或爲客氣所使。外物所奪。其咎不在氣與物也。皆是志不立之病。只可責志。反覆尋思。必見病痛處。決烈底斷了。譬如抽骨換髓。滌腸洗胃。另換了一箇人。破死底做上一番。何事不成。聖人之心。與人同耳。何獨常清常靜耶。此無他。只是見得真。養得定。惟見得真。一

切幻境。不能迷亂。惟養得定。一切好物。不能搖奪耳。聞目見。譬如飲食。日日要用。日日又要化而去之。若化去不盡。停滯在腹中。久而成病。

白鬚老人曰。世間學者如牛毛。大約非名卽利。名利之外。如此好學。如此用功者。幾人。故呂祖云。天涯聞說人尋我。走遍天涯不見人。誠哉是言也。

知

知莫先於致知。致知在格物。必學了思。思了學。至于豁然貫通。則知至矣。知至則意誠。心正。可次第而得。

之矣。學者識見有限。天下義理無窮。故有所知。必有
所未知。及知其所未知。更有所未知。故詩人有如切
如磋之喻。人非無知也。而真知爲難。人之於珠玉也。
皆欲以手執之。以懷藏之。何哉。蓋真知其爲寶也。學
道者。如是真知。不患其不力矣。人之於砒刀也。皆不
敢以舌嘗之。以身當之。何哉。蓋真知其能傷人也。去
惡者。如是真知。不患其不淨矣。人心本明。只爲物欲
所蔽。便昏了。若知是物欲所蔽。便是明處。緊緊著力。
主定。今日去些。明日去些。忽生忽滅。汝知之乎。知而
能照。則可不生不滅。至於不生不滅。則心定而性盡。

矣。今汝之氣一出，入汝知之乎？知而能依，則可以
不出不入。至於不出不入，則氣全而命立矣。忽生忽滅，上漏
白鬢老人曰：今日論知行，多云知易而行難。殊
不悟所知者，皆聖賢之枝葉皮膚耳。真精髓真
命脈，曷嘗容易知哉？人若真知，必肯真行。其不
肯真行者，仍是假知。

行

知行原是合一之功。常常保得知在，便是能行。若一
刻不行，便是一刻昏了。君子以身體道，凡身之所在，
卽道之所在。是故行有行功，立有立功，坐有坐功，睡

有睡功。隨在無念。隨在是功。凡有行不來底。只是知不真。知理果真。自然樂于循理。故曰學不厭知也。若見理未真。而勉強果行者。意氣能有幾何。至于意盡氣弛。自當行不去了。時當晚夕。此君子晏息之時也。隨當收斂神室。抱一弗離。固無世情纏繞。亦無干涉道理。乍同死人。始可謂之大休歇。至於夢寢無顛倒。而後見主敬之功。迨至來朝。此君子日新之時也。隨當蚤起。日求其所未至。有人一己百人。十己千之志。積日成月。積月成歲。不論三年五載。而學不至於聖人者。未之有也。瞬存息養。功無間斷。於俄頃日就月

將學有緝熙於光明。或問天理如何全。曰必得時時存養。又問人欲如何淨。曰只是日日消磨。人皆有良知良能。然良知貴致。良能貴充。致而充之。在於勤學好問而已矣。吾人真性靈而最神。念動卽飛。不見其形。若欲留之。須察其宗。機常在目。宅安於心。心常清靜。神氣歸根。久生至寶。漸漸充盈。周流上下。徧體生春。煉已純熟。對境忘情。採取靈藥。用陽制陰。養成聖胎。號曰真人。

白鬢老人曰。常常保得住。知便是行。此一語。非透重關者。不能道破。至論晏息日新。瞬存息養。

日就月將。天理必時時存養。人欲當日日消磨。尤爲十二時中。忘不得之註腳。

言

聖賢言語都是實事。依而行之。可以修己。可以治人。凡看書必要看通徹。體認在自己身上。纔有得力處。大學下手工夫。全在格物致知。看佛經一藏。不如翫心經一卷。翫心經一卷。不如解觀自在三字。道德經五千言。其要全在虛心實腹四字。凡人之患。在好言人是非。學道之患。在好執己是。子嘗自警曰。先年所學多知多能。近日所作。或詩或文。檢點起來。都是心

病。今急要去。默而搜尋。天下治亂。付諸罔聞。人間是非。置之不論。悠悠傻傻。兀兀騰騰。萬物無有三際。皆空。塵緣斷盡。神氣歸根。大道已了。何必尋人。言言實踐。句句相應。來日有限。切莫因循。言行相顧。聖人稱其君子。子能言而行不逮。聖人譏其爲朽木。爲糞土。或曰子儒者。每引佛語。何也。曰。今之儒者。名利薰心。耑格虛文。以干祿位。偶有厭世離塵者。出乎其間。不思明德新民。是何物。知止能得。是何事。往往悖儒而求仙佛。不知吾儒之所謂聖。卽予釋之。所謂仙佛也。子若以佛老之語。爲異而不言。彼必以子未知伊之

妙彼且爭立門戶。各建旗鼓。紛紛紆紆。未有已時也。
白鬚老人曰。每見世人觀書。如市中馳馬。大段
落。尙不能分明。而何敢叩其精細乎。何敢望其
領悟乎。古人云。書讀千遍。其意方見。吁。一味愚
忙。雖涉臘五車。何益。

省察

省察者。省察我之心。一日十二時。幾個時在內。幾個
時在外。如是之人。自有得力處。昔有陳烈。自察其心。
用黑白二色豆以記之。起一善念。取一白豆。置於盤
中。起一惡念。取一黑豆。置於盤中。初則黑多。繼則黑

白相半。久則白豆多於黑豆。又久則純是白豆。無一黑豆。又久則白豆亦無。如此拙法。亦有可取者也。省察卽是覺照。克治卽是改過。存養卽是主敬。大道雖無修無證。塵情要日消。日磨人只一個心。要在內者。是誰底心。忽然走在外邊。又是誰底心。察得分明。而後可以進修。省察要細心。克治要果決。存養要寬裕。此三樣功夫。日日要用。至于無功可用。則成矣。或謂不假施功。頓超彼岸。此在上智。容或有之。不敢謂人皆可能也。

白鬢老人曰。此三樣功夫。卽聖門口訣。有志希

賢希聖者毋忽

敬

本性靈光無有生滅亦無增減雖銅蔽日久靈光一
耀可以滅千惡而生萬善但保得靈光常在與聖人
何殊或問如何保得靈光常在必也敬乎惟敬則保
得靈光常在戒慎恐懼固是敬兢兢業業亦是敬敬
則不生妄想不隨昏住允矣存心之要修己之法乎
自古聖人以此傳心今夫人正衣冠整思慮自然生
敬敬只是主一主一則自無邪假矣心者身之主也
敬者心之主也今夫入廟而生敬者爲有神像在上

耳。卻不思自己身中。有個真真底鬼神在裏面。慢不
知敬。獨何歟。程明道曰。某寫字時甚敬。非是要字好。
只此是學。程伊川曰。周先生說一者。無欲也。尋常人
如何便得無欲。只在敬字上。步步捱去。執持得定。只
如此下手。用功時時惺惺。莫令昏昧。一二日便可見
效。規矩方員之至也。準繩平直之至也。人而左規矩
右準繩。人之至也。規矩準繩者。禮也。禮以敬爲本。國
無禮則盜賊起。而喪其國。身無禮則情欲勝。而喪其
身。

白鬢老人曰。朱子解敬字。謂主一毋適。諸事能

主一。則心專而神注。游思妄念。自不能起。道家謂之抱元守一。禪家謂之不二法門。

克治

聖人有言曰。爲學日益。爲道日損。夫損者。損過以就中也。損末以還本也。損人欲以還天理也。凡百私欲。必先克己。克己如克敵。必先知敵所在。而後可以進兵。直搗其穴而焚其巢。使無遺類。纔得太平。自治宜嚴。如農夫之去艸。必先去其根。而後無復生之患。省察如縛賊。一時不可放鬆。克治如殺賊。必須一刀兩段。攻人欲者。必如此而後成功。克治者去其所本無。

也。須知本來自無。非克治而後無也。存養者。保其所本。有須知本來固有。非因存養而始有也。

白鬢老人曰。初進步人。必得如此克治。如此加工。方是真學道底人。將來可望其成。否則悠悠忽忽。朝勤暮惰。雖到老來。亦是塗中漢耳。

止

艮曰。艮其背。不獲其身。行其庭。不見其人。人心之所不能靜者。皆欲牽之也。夫人一身皆動。惟背不動。一身皆有欲。惟背無欲。故文王教人。當止心于背。不獲其身者。忘我也。忘我則生欲之根絕矣。是靜而止也。

不見其人者是忘人也。忘人則可欲之事泯矣。是動而止也。試思民止邦畿。鳥止邱隅。夫物各有當止之所也。而況於人心乎。程子曰。人心必有止。無止則隨物是聽。何所往而不妄也。止有二義。一是安住於此而不遷也。一是斷絕乎是而不復也。二義相須。入道之方也。

白鬢老人曰。不獲其身是無我。不見其人是無人。可以見文王當日已有無我無人之垂教。豈必待佛入中國而後有無我無人之論哉。

觀。

夫人起得身來終日營營絕不知此心去向或有知
存者又多用強制強制則反傷其心陰符經云火生
於木禍發必尅者心也人心至活而神當平其性順
其機以養之不令一毫放逸一毫勉強一毫間斷始
可謂之養心之法矣孔子所謂止于至善老之似或
存釋之觀自在蓋人之神在心而心之機在目目用
在內而心卽隨之在內故曰觀自在觀卽反觀也
在者心自在也人若反觀之久不但心在而心竟定
矣神氣一定恍若初醒真如天地交泰其妙有不可
盡言者了心經曰吾從無量劫來觀心得道今夫日

落室內此暗不知從何而來及點起燈時此暗不知何處去了要知燈無逐暗之理暗無畏燈之情此有彼無毫不費力燈可以喻覺照暗可以喻無明應觀過去諸法恍惚如夢現在諸法迅速如電未來諸法黑暗如漆又觀世間一切有爲之法須臾變壞歷劫以來受過無限苦惱宜速遠離行住坐卧皆應止觀覆行止是寂靜觀是惺惺或曰如何是明心曰虛心是明心四相俱無萬法皆空如何是見性曰率性是見性不識不知順帝之則

白鬚老人曰孟子云學問之道無他求其放心

而已。易曰：成性存存，道義之門。可見人之一心，易放難收。學問吃緊處在此。功夫下手處亦在此。若能刻刻迴光，時時反照，小則見性明心，大則成佛作祖。了心經，謂觀心得道，並非虛語。

存養

存養二字，原不相離。若不能存，養個甚麼？存其心，便是養其性。未發要存，已發要省。察私意，要克治。克治畢，又要存。養二者遞相爲用，一刻不可間斷。存心非是用力把持，只要清淨寡欲，便是存心。須知此心覺卽來，不覺卽去，必如之何，而後能常覺常不去乎？

只在熟之而已。常見養出禽。非家中物也。只爲養底熟了。放之亦不肯去。況心是我心中故物。養之果熟。豈尚有肯去之理乎。朱子曰。涵養本原之功。誠易間斷。然纔覺間斷。便是接續處。只要常自提撕。分寸積累。將去久之。自然接續。打成一片。耶。精氣神得其所養而長者。生。失其所養而消者。死。試察一日之間。得其所養而長者。幾何。失其所養而消者。幾何。則生死可以自知。而無用卜度爲也。學道之功。要一日密似一日。一時密似一時。久之。自然熟與道合一矣。

白鬚老人曰。人能反觀。則神氣全歸於內矣。神

氣既歸于內。焉有不卻病延年之理乎。邱祖語錄中。諄諄以此引人入道。其如不遵不信。何存養功夫。難得熟。熟則打成一片。在儒謂之卽心卽理。在釋謂之卽心卽佛。在仙謂之與道合真。世之半途而廢者。總爲心生。心生功有間斷。西遊記到九十七八回。纔敢說猿熟馬馴。吁。熟豈易言乎。

戒

夫人自有生以來。至於今日。皆以情欲用事。習染已深。一旦求得清淨。事非容易。故必以持戒爲先。持戒

者。須淨脩三業。三業維何。身口意是也。不殺。不盜。不淫。是淨脩身業。無妄語。無綺語。無兩舌。無惡口。是淨脩口業。除貪。除嗔。除邪念。是淨脩意業。視聽言動。如顏子之四勿。是持戒之至也。克伐怨欲。如原憲之不行。是持戒之粗也。予謂君子有三戒。蓋謂君子常存戒慎之心。一生不爲血氣所使也。又謂君子有九思。蓋謂君子心常惺惺。不用持戒而自無不戒也。楞嚴經曰。攝心爲戒。因戒生定。因定生慧。

白鬚老人曰。淨脩三業。是禪門之戒。四勿九思。是儒門之戒。初學之人。不得不刻刻遵行。到家

之人不得不椿椿掃卻

定

定性書曰。所謂定者。動亦定。靜亦定。與其是內而非外。不若內外之兩忘也。兩忘則澄然無事矣。無事則定。尙何應物之爲累哉。心本欲定。不能定者。念實累之矣。若止念存心。無所以亂此心者。而心自定矣。雲門曰。初禪念住。二禪息住。三禪脉住。四禪滅盡。入乎大定。須知定中之道有三焉。一曰天生定。謂本性寂然。原自不動。二曰脩成定。謂涵養純粹。自性澄澈。三曰宇泰定。謂虚心順理。行所無事。莊子曰。宇泰定者。

發乎天光。古之得道者。以恬淡養智。智生而無以知爲也。將睡猶未睡。世事無所知。身心寂不動。便是三昧時。在因謂之止觀。在果謂之定慧。

白鬚老人曰。兩忘卽顏子之坐忘也。能到兩忘。何愁不定。

慧

語曰。人心如水。澄清之可照鬚眉。但一撓之。天地易位。須知慧中之道有三。一曰人空。慧謂了悟無生。無我無人。二曰法空。慧了諸陰諸法。緣假非實。三曰空空。慧謂了境智俱空。是空亦空。初脩定者。忽發神通。

或知宿命。過去之事。或知異日未來之事。或得他心。智。辨才無礙。此無他。我儒所謂至誠之道。可以前知者。此也。學道至此。多有貪著世間名利恭敬。俱屬有漏。神氣因不能固。多致尸解。須急棄之。有漏之法。虛妄故也。道德經云。俗人昭昭。我獨昏昏。俗人察察。我獨悶悶。

白鬚老人曰。水澄可鑑。鬚眉心澄可了生死。澄到無我無人處。便是生死不相關之地。鬼神窺不破之機。故曰極樂世界。

誠

一部中庸皆言誠也。擇善固執求誠之事也。參贊位育至誠之功也。至誠之謂聖。天道也。存誠之謂賢。人道也。法天始能成人。盡人可以合天。故曰。及其成功一也。天地之道惟誠。故能生萬物。帝王之道惟誠。故能化萬民。聖賢之道惟誠。可以備萬物。慎獨致曲。是日用間求誠最緊要的工夫。至誠可以動天地而格鬼神。盈天地間無處不見鬼神。人雖不見鬼神。未嘗不見天地。夫鬼神者。天地之靈。天地者。鬼神之迹。君子畏天命。卽所以畏鬼神也。世之人敢爲不善者。只畏人知。不畏天知。畏人知者。僞也。小人也。畏天知者。

誠也。君子也。

白鬢老人曰。儒家去盡虛僞。則爲至誠。至誠者。聖人也。道家煉盡陰私。則爲純陽。純陽者。真人也。殊不知誠卽真也。真卽誠也。昔人云。天下無二道。至人無兩心。誠哉是言。

孝

孝也者。百行之本。萬善之原也。立身行道。終身之孝也。服勞奉養。一時之孝也。古語曰。父母全而生之。子全而歸之。一舉足。一開口。一動念。不敢忘父母。無辱身。喪心。羞親之失。可謂孝矣。我嘗曰。天地全而生之。

人全而歸之。一舉足。一開口。一動念。不敢違天地。無辱身喪心逆理之失。可謂仁矣。父母者。一家之天地也。孝子事父母。如事天地。父母愛之。喜而不怠。父母惡之。勞而不怨。天地者。萬物之父母也。人事天地。當如事父母。富貴利達。處之而不踰。其則貧賤患難。受之而不失其正。或問曰。父母既沒。何以行其孝也。曰。子之身。父母之遺體也。謹守之而不失。卽所以事父母也。人之性。天地之降衷也。善養之而勿喪。卽所以事天地也。

白鬚老人曰。人能成聖。則人稱其親爲聖父聖

母。人能成仙。則人稱其親爲仙父仙母。人能成佛。則人稱其親爲佛父佛母。人若庸碌一生。吾不知人如何稱其親矣。

德

今世之人。得道者鮮矣。非道之難得也。知之未真。守之不固也。入德之功。自知幾始。崇德之功。自誠意始。脩德之功。自遷善始。聖人有言曰。含德之原。比於赤子。夫人之初。誰非赤子哉。惟能去淨習染。還我赤子之初。聖人之德。如斯而已矣。君臣父子夫婦昆弟朋友。此五者。天下之達道也。舍此五者而言道。外道也。

智仁勇三者天下之達德也。舍此三者而言德悖德也。古人一怒而安天下。我今以一怒而安斯心。可謂大勇也。尤貴智以助之。仁以成之。智則覺而不迷。仁則純而不雜。三者備可謂至德而成大道始凝矣。子曰。據於德。據者固執之謂。惟固執則一得永得而弗失之矣。久則熟。熟則化。而爲仁矣。

白鬢老人曰。朱子曰。德者得也。行道而有得於心也。吾人平日須當痛自檢點。果有真知乎。果有真得乎。總有所聞所見。不過浮浮泛泛而已。乎。有則更當勉之。無則自問安乎。

仁

仁者人也。人而不仁。欲成真人。無有是處。吾謂儒之所謂仁。卽佛之所謂舍利。仙家之所謂金丹也。心者。仁之舍也。仁者。心之主也。但將此心打掃乾淨。隨覺元氣復來。四肢百骸。無不充暢。旋視萬物同一自得之象。故曰。一日克己復禮。天下歸仁。爲天地生生之理。具於人心。謂之曰仁。取其能生故也。果核之實。亦謂之曰仁。亦取其能生故也。人何不將此生生之理。而存養於心哉。吳臨川曰。仁者壽。吾嘗持此觀天下之人。凡氣之溫和者。壽。質之慈良者。壽。量之寬宏者。

壽貌之厚重者壽。言之簡默者壽。蓋溫和也。慈良也。寬宏也。厚重也。簡默也。皆仁之一端也。其壽也宜矣。臨川論有仁之一端。而且能得壽。若併五者而俱有之。其壽之長也。不問而可知矣。仁者樂山。夫山之爲物也。亘古不遷。是凡物之有壽者。莫山若也。山能常靜。仁者常靜。靜則神凝氣結。精滿形固。豈有不壽者哉。

白鬢老人曰。顏子問仁。孔子教之以克己復禮。行乾之道。令其一刀兩段。卽禪家所謂頓教也。仲弓問仁。孔子教之以居敬行恕。行坤之道。令

其循序漸進。此禪家所謂漸教也。自闕里已用此義教人。又何待南能北秀。始有頓漸之殊哉。

靜

語曰。聖人主靜。立人極。夫極者。人之大中也。聖人主靜。非以靜爲善。而故主之也。是萬物無足以撓其心。不求靜而自靜也。今之求靜者。未得真傳。皆曰。緊鎖心猿。牢拴意馬。至于拴鎖不住。遂謂此心終不可得而靜也。殊不思此不致知之過也。致知則明。明則見得天下之理。都是停停當當底。一毫私意著不得。此所謂知止而后有定。定而后能靜。靜而后能安也。外

忘名利則身安。內忘思慮則心安也。人皆曰。身安便是福。或則曰。心安便是道。慧可見達。摩曰。某心未安。乞師與安。摩曰。將心來與汝安。可曰。覓心了不可得。摩曰。我與汝安心。竟溫則曰。三際求心心不有。寸心覓矣。安原無。安原無處。卽菩提。是則名爲真得道。告子之不動心。是不得勿求。遺棄而不動。後世枯槁之士。皆告子之流。非見道者。誰知其謬。

白鬢老人曰。人能內忘思慮。外忘名利。則主靜工夫不待言矣。若思慮未除。名利未斷。縱靜片時。焉能長久。把捉與自然。看破與未破。毫釐之

分天壤之異。

樂。

樂莫樂於得道。士庶得道其樂過於王侯。苦莫苦於失道。王侯失道其苦大於乞丐。一日學道。一日快活。日日學道。日日快活。終身學道。終身快活。學道原是安樂法門。是以聖人學而不厭。周茂叔教二程氏。尋孔顏樂處是樂也。在各人身中反尋之而自足。孟子謂君子有三樂。一曰天倫之樂。二曰性分之樂。三曰名教之樂。其樂在天與人者。我不得而必之。其樂在我者。胡不自盡焉。今夫人有不爲人役者乎。有不爲

物役者乎。有不爲形役者乎。人能去此三役。則可與之言樂矣。嘗見芒芒之人。筋出力盡。但得放下。便覺快樂。學道之人。若能放下。其樂倍於世人萬萬矣。先年予當盛暑。遠行。見老者坐在涼棚之下。以爲極樂矣。予今閒暇。坐在涼樹之下。不見樂處。何哉。先年以勞視逸。故若是耳。意者貧之視富。賤之視貴。皆若是乎。爲人只可素其位而行。故能無入而不自得焉。凡願外之心。俱屬無益。一切攀緣業債。是非功過。皆由此願外之一念起。可不慎哉。

白鬢老人曰。學道爲安樂法門。人多目之爲苦。

名利是極苦之事。人反視之爲樂。慧眼與肉眼。原該有如此之異。

太極。

太極者。兩儀之祖也。兩儀者。天地之祖也。天地者。萬物之祖也。用祖炁以脩身則固。取祖炁以書符則靈。太極在吾人。是謂中牝。乃真精妙合。自然而成。是神氣之根。而性命之竅也。大要觀天之道。執地之行。二者盡之矣。一陰一陽。兩者配合。天地之道也。日月運行。晝夜交光。天地之行也。故曰。天地設位。而易行乎其中矣。易謂坎離是也。聖人知其如此。故以乾坤爲

鼎器以烏兔爲藥物。其中消息盈虛之數。則又準之以火候。陰符經曰。日月有數。大小有定。神明出焉。聖功生焉。總而言之。盜機逆用。盡之矣。天地旣判。日月運行。照耀交光。而造化生焉。日月者。天地陰陽之精神也。於卦爲坎離。離中之陰。是爲烏精。坎中之陽。是謂兔髓。丹法以烏兔爲藥物。不過識五臟之精。盜其機而逆用之。耶。是藥物也。生產有時節。採取有銖兩。顛倒有法度。其要在於月出庚初。鉛生癸後。日月交光。陰陽和氣。自然而成。故丹之爲字。象日月。或問何謂金液還丹。曰。以其旣失而復得。謂之還。以其採取。

水中之金。合以已汞而成。謂之金液。

白鬢老人曰。太極在天爲理。在人爲性。兩儀在天爲氣。在人爲命。其實理外無氣。氣外無理。可見性命並非在兩處。脩性卽所以養命。猶實腹卽所以虛心也。

中

古聖相傳。只是一個中字。不偏不倚。中之體也。無過不及。中之用也。堯曰。允執厥中。夫執中兼動靜而言也。靜則執此中以存心。動則執此中以應事。允者信也。有因時隨事。自然執中。無一毫勉強間斷之意。舜

曰。惟精惟一。灼見元微。曰精。始終不二。曰一。言人必有惟精之見。惟一之守。而後可以執中。允字內已該此意。恐人不解。故益明言之。人心惟危。道心惟微。有念。人心也。無念。道心也。言人心易熾。而道心易沒也。此言危微之機。以惕人。欲人之慎于執中也。李延平危坐終日。以驗夫喜怒哀樂未發以前氣象何如。而求所謂中也。如是者久之。而知天下之大本。真在乎是也。故曰。學問不在多言。但默坐澄心。體驗天理。天理若見。人欲之私。皆消退矣。李清菴曰。此中非中外之中。非四方之中。又非在中之中。念頭不起處是也。

是日。聖人以此洗心。退藏於密。

白鬚老人曰。念頭不起處。謂之中。清菴此語。可謂畫龍點睛之手。延平先生。終日危坐。以驗夫喜怒哀樂未發以前氣象。正是允執厥中。日久功深。則人欲變爲天理。妖精盡化如來。功夫全在洗心退藏。

學聖

古人有言曰。人皆可以爲堯舜。堯舜是天生底聖人。湯武是學成底聖人。老君曰。我非聖人。學而能之。或問周茂叔曰。聖可學乎。曰可。有要乎。曰有。請問焉。曰。

一爲要。一者無欲也。無欲則靜虛動直。靜虛則明明則通。動直則公。公則溥。明通公溥庶矣乎。學道便是學聖人。道我固有。不從外來。聖非絕德。可學而至。吾人之性與聖人同。能盡其性便是聖人。學舉業者能中舉人。人皆知之。學聖人者能至聖人。胡不知也。吾夫子信已可以爲聖人。故學而不厭。見世人皆可爲聖人。故誨人不倦。欲以聖人之道化天下。故周流列國。欲以聖人之道教後世。故刪述六經。儒者之所謂聖。卽僧道之所謂仙佛也。佛者覺也。仙者山也。此古來命名之義也。子相佛一字更有說焉。佛字從人從

弗弗者不也。有不爲人欲之義焉。人而能爲人之所
不爲。則可以成佛矣。仙字從人從山。山者靜也。有常
定常靜之義焉。人能如山。則可以成仙矣。放下便是
佛。提起就成仙。如何能作聖。惟一無二。三看來。儒釋
道皆以無欲而成。彼有所貪而爲之者。百無一成。或
問欲學聖人。其如習氣難除。何。曰。惟不肯除。是以說
難。若肯除之。刻下卽休。何也。一切習氣皆是虛妄。心
迷似有心。悟則無。非悟始無。本來無故。

白鬚老人曰。道我固有不從外來。聖非絕德。可
學而至。此四語。可以開聖門之堂奧。長學者精

神。孟子生于孔子百年之後。願學孔子。所以至
今人稱孔孟。

坎離

或問易有八卦。求道之人。多言坎離。何也。曰。乾陽坤
陰。南北相對。此先天之體也。乾陽一動。便是歪風。故
乾之中爻。直入坤中而止。則乾成離。坤成坎矣。夫南
北者。天地之兩樞也。先天卦位。本乾坤所居。今退處
於無用之地。而以坎離代之。則後天之用行矣。坎之
真炁。化而爲鉛。卽天一所生之水也。離之真精。化而
爲汞。卽地二所生之火也。故男得其精。用精者化。故

順而成人。女得其炁。用炁者昌。故逆而成仙。以先天未擾之真鉛。制後天久積之真汞。則相愛相戀。如夫婦子母之不忍離。皆自然而然。有不知其所以然者。離爲日。日秉陽精。而離之中爻。卻是陰。是陰藏于陽之宅也。其在人也。少陰之數八。男子得之。故二八而真精通。少陽之數七。女子得之。故二七而天癸至。豈非陽得陰數。陰得陽數。而互藏之義。因以見之哉。故人欲求道。必得坎中陽爻。復入離之中爻。然後可以復乾象。而還大道也。且夫陰中之陽。以動爲主。故取坎之期。惟慎其動。陽中之陰。以靜爲主。故填離之後。

致養於靜

白鬢老人曰。用精者化。世人皆知。用炁者昌。人皆不知。以先天未擾之真鉛。制後天久積之真汞。此二語。洩一部悟真篇之秘。得訣者自知。取坎之期。惟慎其動。填離之後。致養於靜。尤爲要緊口訣。

開關

人身之中。有任督二脉。當其在胞胎中。其脉常運。未嘗間斷。神氣混合。以通先天。及其胎分蒂絕。其脉遂分而爲二。任脉主陰。起于承漿。而終於長強。督脉主

陽起於會陰而終於人中。陰陽不交。前後間斷。泥丸不能與丹田相通。丹田之氣不能與尾間直透。關竅不通。化機無本。以稟氣之淺深爲壽命之脩短。自其生之時已定其死之日矣。古先達人得躋長生者。蓋有周天升降。河車運轉之法。使二脉相接。循環無端。三關開通。周流不滯。其法於子前午後盤膝端坐。四門外閉。兩目內觀。湛若止水。寂如空室。未來不想。既往不思。心不生滅。氣不出入。調息良久。注想丹田。守氣勿散。纔覺丹田氣動。卽將鼻息緊閉。下腹微協。以意氣通尾間。尾間通。卽將谷道輕提。舌柱上腭。用意。

升提徐徐運上泥丸。泥丸氣達。是謂還精補腦少焉。
化爲甘露。從鵲橋而下。卽將舌放。自然會咽開通。用
意輕輕送歸死海。此爲一度。如此三百六十。爲一周
天。行之日久。自然氣機流轉。骨節疎通。三關漸開。二
脉尋復。泛曹溪之路。有感卽通。入眾妙之門。元精不
走了。此一節。卽可長生。至于抱元契虛。脫胎神化。別
有妙乘。實從此權輿也。

白鬢老人曰。調息功久。一旦伏住後天之氣。積
氣開關。自然反回先天路徑。所謂尋著來時路
也。

就正

孔聖曰。君子食無求飽。居無求安。敏於事而慎於言。就有道而正焉。孔子心專力勤。可謂學得其宗矣。猶必就正有道者。非過謙也。是求益也。真有見夫天下之道理無窮。一人之學問有限。是故大舜聖人也。猶必好問而好察。邇言舍己從人。樂取於人以爲善。顏子大賢也。以能問於不能。以多問於寡。有若無。實若虛。自古以來。聖不自聖。所以成其爲聖。賢不自賢。所以成其爲賢。今人不然。自稱遇師而不察師之真僞。自稱聞道而不察道之淺深。誤入旁門。盲脩瞎鍊。終

無一成。彼認假爲真。執迷不悟。卽有憐其誤而告之。以正道者。彼亦不信也。易曰。一陰一陽之謂道。仁者見之謂之仁。智者見之謂之智。今世諸家談道者。皆仁智之見。求其本末兼該。上下俱盡。性命雙脩。道明德立。必待篤好之士。常懷就正之心者。始可與言道也已。有道之士。可以成己成物。可以泛應曲當。譬之洪鐘。大叩大鳴。小叩小鳴。不叩不鳴。不叩而鳴。則人以爲怪鐘矣。叩之不鳴。則人以爲廢鐘矣。故有道之士。因人而施。不至失人。亦不至于失言也。或問而今世上。總有慕道之士。其如有道者之難遇。何曰。世上

經書皆有道之所留也。就經書而就正者。但得不悖。其教我者不亦多乎。

白鬢老人曰。就有道而正焉。非已有道焉。能知人之有道。況道有大小之不同。邪正之迥異。已有正。方知人之正。已無邪。方明人之邪。若一味皂白不分。逢人求教。其不入於旁門外道者鮮矣。

跋

余嘗謂大脩行人。必得學禪家參悟。用道家功夫。敦儒家品行。其故何也。人不學禪家參悟。則心性不能明徹。不用道家功夫。則神氣不能相抱。不敦儒家品行。則必至好奇尙怪。驚世駭俗而後已。是本欲學仙學佛。反成魔王妖孽。試看古今來。得正道而脩成者。固多。入旁門而喪身失命者。亦復不少。故邱祖云。試叩禪關。參求無數。往往到頭空老。又云。磨磚作鏡。積雪爲糧。悞了幾多年少。吁。世有躬行深造。必能默契。余言。

白鬢老人再筆

此上抄本有
丁未花朝日

道藏精華第四集之三
文山遯叟蕭天石主編

宋明四子明道書
丹經指南合刊

自由出版社印行

道藏精華第四集之三
文山遜叟蕭天石主編

宋明四子明道書

自由出版社印行

宋明四子明道書總序

文山遜叟蕭天石

1. 周子濂溪易通書。
2. 程子明道定性書。
3. 陳子白沙自然書。
4. 湛子甘泉心性書。

一、原道前言

夫道外無物，物外無道。道含陰陽，陰陽分而五行具，人物分而萬物殊。萬物殊途而同歸，萬理百慮而一致；以通其分則皆一，合其異則皆大同也。人生天地間，猶一微塵之在太虛，渺乎小矣。言其化也，化而無極。於焉而：一動念，則一微塵一天地；一無念；則一宇宙一太極。人爲萬物之靈，亦爲天地之心；以其同具一陰陽，而又各具一陰陽也。陰陽根於太極，而又胎於無極。故易曰：「一陰一陽之謂道」。道家亦恒謂：「離了陰陽道不成」。程子本之，亦謂：「離陰陽則無道」。此道充塞宇宙，彌綸天地；人得其精而最靈。故天玄子有言曰：「天所賦予之謂性，形之在我之謂命，氣化無已而生生無息之謂神，窮極事物而肆應無方之謂理；會而宗之，通而一之之謂道。」同萬不同，化萬不化，而「一以貫之」；與道爲體，與化爲徒，流萬代而與物相冥，通百家而

與道合一；斯其極矣。於焉自能——離塵埃而返於冥極之鄉，涉太虛而遊於玄圓之會，而獨與宇宙精神往來。則自與天地同體，與萬物同性，一時空之變，合死生之情。非「神人」其誰與京？至此境界，亦自爲宇宙之宗，造化之原，天地之母矣。莫可以名狀，莫可以意會，莫可以語言文字圖畫形容比擬其萬一。尤非著作等身之知解宗徒與文字漢，所得而達其萬一也。

於此，尤須知孔子「吾道一以貫之」之教，即「以一貫之」也。道通萬法，道賅萬法，道外無法，萬教一道，即萬教萬法，俱可「以一貫之」，故亦即「萬法歸一」也。或問「萬法歸一，一歸何處？」曰「一歸萬物。」須知「即現象即本體，即本體即現象。」切不可在本體外另覓現象，於現象外另覓本體。佛法與道法無多子，能「通而一之」，「冥而同之」即得矣。或問「伏羲一畫開天地」，一畫未畫以前「天地作何氣象？」此乃「先天地境界」也。須知了一子之名言有曰：「萬法歸一一歸無」，又曰：「萬道歸一一歸〇」此乃「歸〇境界」也。即老子所謂：「無，名天地始。有，名萬物母。」之「無的境界」。無天地之天地，無境界之境界，無物之物，無法之法，無現象之現象，無本體之本體。乃老子之「不可道之道」，與「玄之又玄，衆妙之門」之「玄同」境界也。於此，余豈可尚有言哉！

老子於其道德經開章明義即示以：「道可道，非常道。名可名，非常名。」此萬物

不朽聖教，易言之，即「道不可道，可道非道。名不可名，可名非名。」其主旨在教人破道執名執，亦所以破言執相執文字執也。釋迦佛於其欲度盡天下蒼生而說法四十九年，最後亦自謂「未曾說得一字」。蓋道既不可道，法又豈可法哉！道法既不可傳，當亦不可說，又豈可有承有受哉？有說即乖，開口便錯，以是世之傳教、傳道、傳法、傳密、與教人開悟，教人及身成佛者，非狂即誣也。蓋「道須自明，悟須自悟，法須自得，度須自度，聖須自聖，神須自神！」是以了一子之名言有曰：「世之說法傳教、說教傳教者徒，皆藉菩薩以吃菩薩，藉佛吃佛，藉上帝吃上帝，兼吃衆生者，比比皆是也。」須知：道須自明白修自了，佛須自悟自覺自成！故宜天上地下，獨立一我，而又無我；自作主宰，而又無主宰；一切因任自然，方爲上上乘道法。此乃「自然法派」之綱宗，一切宜賴自力自成，亦即我命由我不由神，亦不由天也。

昔日孔子序易有曰：「天何言哉？四時行焉，百物生焉，天何言哉！天何言哉！」此乃其自然主義之聖教，亦爲其「予欲無言」之不言之教也。行須自行，化須自化，生須自生，修須自修，神須自神。故能無言而自行，無生而自生，無爲而自成，無有而自有之聖功也。天玄子本此而垂「六不動教」有云：「修大道者，宜一心不可動，念不可動，意不可動，氣不可動，相不可動，神不可動。」繼之而示以「無心·無念·無意·無息（氣）·無固·無相·無物·無人·無我」之九無教。天地一大無，宇宙一大空

，本來無一物，愚人自擾之。守此「九無教」，便可「與道爲徒」，亦即所謂「與道合一」者矣。此便在「天人合一」境界與「神人合一」境界以上！外死生而超死生，外神我而超神我，外天地而超天地，外宇宙而超宇宙，外太空而超太空。「其中自有玄關竅，自超無極自玄玄！」玄中有深意，欲說已忘言。且也，既無我矣，又何必求人知哉！

是以老子有曰：「知我者希，則我貴。」若盡人得而知之，盡人得而解之，則無足爲天下尊，爲萬世貴矣。故莊子亦自謂其書，於「萬世之後，遇一大聖，得其解者，猶旦暮遇之也。」甚矣，道之難明也，知己之難得也！故孔子亦自謂「予欲無言。」無言則通於大道矣。夫道必有統，學必有宗，法必有元，會必有中，是故了一子有曰：「道統不張，則宇宙無元矣。學統無宗，則日月易位矣。法統無元，則乾綱不振矣。會統無中，則萬方無守矣。」如此則如天地之無日月，萬古如長夜矣。

莊子不云乎：「知道易，勿言難。知而不言，所以之天也；知而言之，所以之人也。古之人，知而不言。」亦欲「以人合天」而已矣！今舉世學子，惟恐「知名度」不大，皆欲以其「一知半解之知」以鳴世，并欲以之傳世，名愈大而誤人更甚更廣，誤盡天下蒼生者，非斯一知半解之輩，其誰與俱？

本書原名「宋明四子書」又名「宋明四書」。明、沈桂編次，卷首有張潮之序，惟後又有沈桂之「刻宋明四書題詞」，及「宋明四書總目」，刊於明嘉靖年間之仲冬。此

係明嘉靖三十四年增城廖憲章重刊本，彌足珍貴，爲國立中央圖書珍藏之善本書，採自「蕭編中國子學名著集成」一書。所選「四書」精要至極，獨具慧眼，實卽引儒入道，以儒弘道。自漢唐宋明以來，要亦不可多得，故特表而出之，以其深獲我心也。

二、周子易通書（附及太極圖說）

本書首選周元公之「易通書」（一名通書），藉以明「易爲道體」之總源歟？自孔子而後，漢儒祇有傳經之學，道脈懸絲，不絕如縷，其以元公之「易通書」冠於卷首，其或意在斯歟？捨易則無以見道，無以明道。儒家之深於易，默契道體者，宋明以來，其要亦首推周元公一人而已。其「通書」文四十章，反復推明造化之妙，性道之微，文雖簡而陳道高，言雖約而理無窮。其學不由師授，默契道體，遙接孔氏心傳，主靜立極，主誠通聖。悟人之所未悟，得人之所未得，此其之所以難及也。朱子有曰：「宓戲作易，自一畫以下；文王演易，自乾元以下；皆未嘗言太極也，而孔子言之。孔子贊易，自太極以下，未嘗言無極也，而周子言之。先聖後聖，豈不同條而互貫哉！又曰無極二字，真得千聖以來，不傳之秘。」真西山直謂：「元公直指無極太極，以明道體，殆與伏羲始畫八卦同功。」顧涇陽氏則極稱元公乃「三代以下之包犧」，又曰：「宛然一孔子也。太極圖說，直與河圖洛書相表裏！」其推尊爲如何？可知也。

蓋元公除「通書」外，尚有「太極圖說」一書，尤爲「易道」與明易通易者之正統絕學；要亦爲元公以「主誠」、「無欲」、「主靜」以立人極之學之所由來也。在道家則公認此書爲傳易傳道傳法之唯一聖脈。註釋者涵蓋道儒釋三家中之巨匠，大儒朱子亦曾爲之註，儒家中註周子「太極圖說」之可觀者亦首推朱子解本。於其所撰像贊中亦書圖竝舉，有云：「道喪千載，聖遠言湮，不有先覺，孰開後人？」書不盡言，圖不盡意；風月無邊，庭草交翠。」蓋夫子之道，其精微在易；而其語門人者，皆日用常道，而未嘗及易。夫子之學，以曾子、子思及孟子得其正，然其所傳之大學中庸與孟子七篇，所傳皆未及易。軻歿後，又曠千載，迨元公出，始於「圖」「書」中，發現孔氏易道之精蘊，獨探本源，超然獨得；悟人之所未悟，得人之所未得。要在其心性空靈，襟懷灑落，如光風霽月，仙風道骨盎然。凡有所悟，不由師傳，默契道體，使身心性命，天地萬物，與六合內外之理，從大易獨探本源，隱闡幽秘。而得能默契夫子「一以貫之」之道，與「予欲無言」之教，而無餘蘊。卓爾獨立於天地間，上接孔孟道統，下衍程朱學脈，其要亦天授也歟？微元公其誰與歸？

本書首選「易通書」，原書言之詳矣，毋庸再贅，以其獨遺「太極圖說」，此亦究周子之學脈與道脈者，所不可或遺。由「易通書」可知周子之學，實以傳易學爲神髓。眞接夫子之道統正脈而光大之，實不可捨易學。夫子固罕言易，然不可謂其爲未傳易，

以易道精微，故罕傳；實則夫子之學，會通之默契之，則無有不合於易而會通於易者也。故特補據「明刊本之周子之「太極圖說」原文，而略其圖，藉以見其一斑，一以免學者之旁索他書，一以補原編者一偏之見，而有遺珠之憾也。

周子「太極圖說」之原文，於明萬曆四年周文奎休寧刊本，亦首列「御製序」，次即周子之「太極圖說」，次方爲周子之「通書」。又明萬曆三年丁懋儒選刊「周元公集」舊鈔本，其所刊元公遺書，亦於首頁「太極圖」之後，即接以署「朱子註解」本之「太極圖說」。朱子此解本亦精極，且朱子曾爲之圖說，亦精妙絕倫，非一般泛泛之學人所能也。其太極圖說之後，方爲「通書」。茲特援明萬曆四年周文奎刊譚澤編之性理選輯本，僅補列其「太極圖說」於卷首（無圖無解），藉資參證焉。

無極而太極。太極動而生陽，動極而靜，靜而生陰，靜極復動，一動一靜，互爲其根；分陰分陽，兩儀立焉。陽變陰合，而生水火木金土，五氣順布，四時行焉。五行一陰陽也，陰陽一太極也，太極本無極也。五行之生也，各一其性。無極之眞，二五之精，妙合而凝。乾道成男，坤道成女，二氣交感，化生萬物。萬物生生，而變化無窮焉。惟人也得其秀而最靈。形既生矣，神發知矣，五性感動而善惡分，萬事出矣。聖人定之以中正仁義，而主靜；立人極焉。故聖人與天地合其德，日月合其明，四時合其序，鬼神合其吉凶。君子修之吉，小人悖之凶。故曰：立天之道，曰陰與陽。立地之道，曰柔

與剛。立人之道，曰仁與義。又曰：原始反終，故知死生之說。大哉！易矣！斯其至矣。

三、程子定性書

本書爲沈桂，自大程子遺言中所編著。全祖望謂：「大程子之學，先儒謂其近於顏子，蓋天生之完器。」程顥字伯淳，世居山中，後徙居河南洛陽。宋元學案列爲濂溪門人，以其曾受學於濂溪，而得其心傳也。其精純玄妙處，亦多所自得。朱子曾謂：「元公不由師傅，默契道體。建圖屬書，根極領要。」大程子循其學脈「廣大而推明之，使夫天理之微，人倫之著，事物之衆，鬼神之幽，莫不洞然畢貫於一。而周孔二氏之傳，煥然復明。」此要亦爲千載之定論也。其學力主「學者須先識「仁」。仁者，渾然與物同體。仁義禮智皆仁也。識得此理，以誠敬存之而已。」蓋仁不但渾然與物同體，且渾渾然與造化同功，與宇宙同極。此爲最根本處，學者不可或忽。本書所選其「定性書」冠之卷首，所以張聖功、弘聖修、以續聖脈也。自內外第一，迄同條第六十四止，皆聖修功夫。而要以「識仁、守仁、存仁、行仁、爲道體。至其極也，可與日月同光，與天地同體。聖凡之分，仁與不仁而已矣！是故天玄子有言曰：「仁者，天地之心也。」旨哉，其言乎。

四、白沙自然書

本書顧名思義，爲「自然學派」之書。爲公甫陳子獻章之遺言，非遺著，而爲編者沈桂所編輯；原書署爲「編著」，依體例應以改「輯編」爲妥。全書自學宗章起，至川上章止凡六十四章。主旨標題：「學以自然爲宗，以忘己爲大，以無欲爲宗，以無心爲體。」四句教爲綱宗，而以「致虛」以立其本，戒愼恐懼以「閑邪」而存其誠，能終日乾乾，收拾此心；以至心無其心！則自「天地我立，萬化我出，而宇宙在我」矣。動應相照，生生體仁，卽心卽仁，卽仁卽心，宇宙內更有何事？「天自信天，地自信地，吾自信吾，自動自靜，自闔自闢，自舒自卷。」而自感自應，自生自然；則自人與天地同體，與日月同明，與四時同行。而「不滯於一，則自能「爲造化主」矣。滯於一則死，不滯則活！此心無物、無念、無思、無欲、無人、無我，卽孔子所謂「空空如也」之聖教。必如此，方能轉得動天地宇宙，方能生生無息。故白沙又揭櫫「學者以自然爲宗」之主綱，作爲其學派宗旨。此要亦歸本於老子在道德經中之「人法地，地法天，天法道，道法自然」之四句教也。道法自然四字，乃天道也；天道無體，天道無言，天道無爲，天道無私。不但爲道家之所宗祖，孔子之所同然，白沙之所皈依，要亦萬家萬教之所大同也。白沙全書，終之以：子在川上曰：「逝者如斯乎？不舍晝夜？」用證「本體自

然」，以結全書。能體斯道者，其惟聖人乎？自伏羲以迄文王、老子、孔子以下諸大聖，其中心哲學思想與道學思想，莫不爲唯道之自然主義哲學思想。平心論之，實不爲過。

五、湛子心性書

心性書爲明湛甘泉之雜著，由其門弟子編錄成帙，沈桂選列於斯書，而定名爲「宋明四書」。四子與選刻本書之沈桂及張潮，要亦爲中華文化史上不可多得之有心人。甘泉初名雨字民澤，後改名若水，曾得白沙之傳承，其弟子滿天下，爲明代儒林祭酒，且其學脈，實亦爲道家之巨匠也。自漢武帝用董仲舒策，尊儒黜百家以後，百家中人欲其學之行也，皆自隱於儒而以儒自鳴者，比比皆是也。

甘泉「心性書」，首卽標舉其爲學綱宗曰：「性者，天地萬物一體者也。混然宇宙，其氣同也。心也者，體天地而不遺者也。性也者，心之生理也；心性非二也。」心卽是性，性卽是心。卽心卽性，卽性卽心。涵蓋天地萬物之外，而條貫天地萬物之中，天地無內外，心性亦無內外。混之爲一，則得其幾矣。迄乎一亦不立，而歸於無。無內外，無將迎，其中之幾，幾乎微乎，自生自發、自有自無；要亦歸之於「自然」而已矣。又謂：「自然者，其聖人之中路乎？其聖人所以順天地萬物之化，而執乎天然自有之中乎，夫路一而已矣。」道亦一而已矣，豈有多哉？迄乎一亦不立，則復歸於無，則自合

於「老子道」矣。能一亦不立，則自神生焉。又謂「人心之神，儼乎天君。」天君守宅，無出無入，則天竅自通，而順帝之則矣。迄乎無出無入時，則自「息與天通，與天無極」矣。其中所言「天通」之道，幾完全爲道家丹鼎派之道。又倡天德，又主中思，倡常知（實卽老子知常之道），隱倡止觀而主動靜渾。倡「由中」之說，主「內外合一，動靜合幾，體用合原，物我合體。」至斯境界，則我自與宇宙同體，而通一無二矣！宇宙之化卽吾之化，天地萬物位育卽吾之體，不亦大乎？

其最後之：「至善第三十四，中庸第三十五，盡性第三十六」三章，與予於民國三十年撰著「今古樓全書」時所著之「大學中庸貫義」一書，其主旨幾乎全合，所異者在行文遣詞，各有所異而已。（註：該書現由自由出版社出版，可參。）蓋大道無多子，道心通則自天心通，道心同則自天人合，而理亦不二。先聖後聖，先賢後賢，其揆一也。余爲斯書序，適在大病年餘，幾死者再，而未死者幾希之後。本欲無言，因雅愛其全爲明道書，實深獲我心，故特鼓病後餘勇，勉爲撰長序，用以彰先賢之雅言。復以其俱係明版善本書，且數千年來均被世人以儒家書目之，故特表而出之，選入道藏精華內，以符名實，并藉得而傳之千秋萬世也。

最後，斯書之得能與世人相見，與斯序之撰，全得力於夫人曹哲士之功。以其適爲自

由出版社發行人，督促之不遺餘力，幾回罷筆，爲其所不許。余以大病後尙未痊癒，記憶力尤差，難以爲辭。彼則以「文章千古事，尤以道書爲然，儒家中人而極言「明道」書，尤難之尤難！余如不表而出之以公之於世，并藉以彰明——儒之與道實可分而不可分；後之來者，實難有緣了知斯書聖義，則大道亦將暗而不彰，而萬古如常夜矣。余爲之動心，勉力盡數日之力，以完成斯文，使斯書得以與世人相見，其功不可沒也。特附誌之，是爲序。

中華民國七十二年癸亥正月十四日遯叟於文山精舍

選刊
珍本 宋明四子明道書 目錄

——道通天地之統 德極自然之化——

1. 原道前言

2. 周子濂溪易通書簡說

3. 程子明道定性書簡說

4. 陳子白沙自然書簡說

5. 湛子甘泉心性書簡說

宋明四子書

明·沈 桂編

蕭序

序

題詞

總目

易通書（凡四十）

宋濂溪周子著

定性書（凡六十四）

宋明道程子著

自然書（凡六十四）

明白沙陳子著

心性書（凡三十六）

明甘泉湛子著

後跋

一——二

一——四

五——六

七——八

九——二八

二九——五四

五五——八二

八三——一〇二

一〇三——一〇四

宋明四子書序

大傳曰古人之辭寡聖賢豈好言者哉懼道之湮鬱也鬱而弗達翳且障孰甚焉夫自執中之論發於虞廷後之言中言極言誠言仁者皆宗焉孔孟而下涉歷漢唐非無豪傑之選也求其扶進微學尊廣道軌足繼孔孟孰有如宋明四子之純者乎是故一者無欲濂溪所以定中正也勿忘勿助明道所以存仁體也神理為天地萬物主本白沙所以明自然也隨處體認天理甘泉所以一知行也中正定則性天靜矣仁體存則天良裕矣自然明則人為泯矣知行一則

心性昭矣夫四子聖賢之耦斯道不得

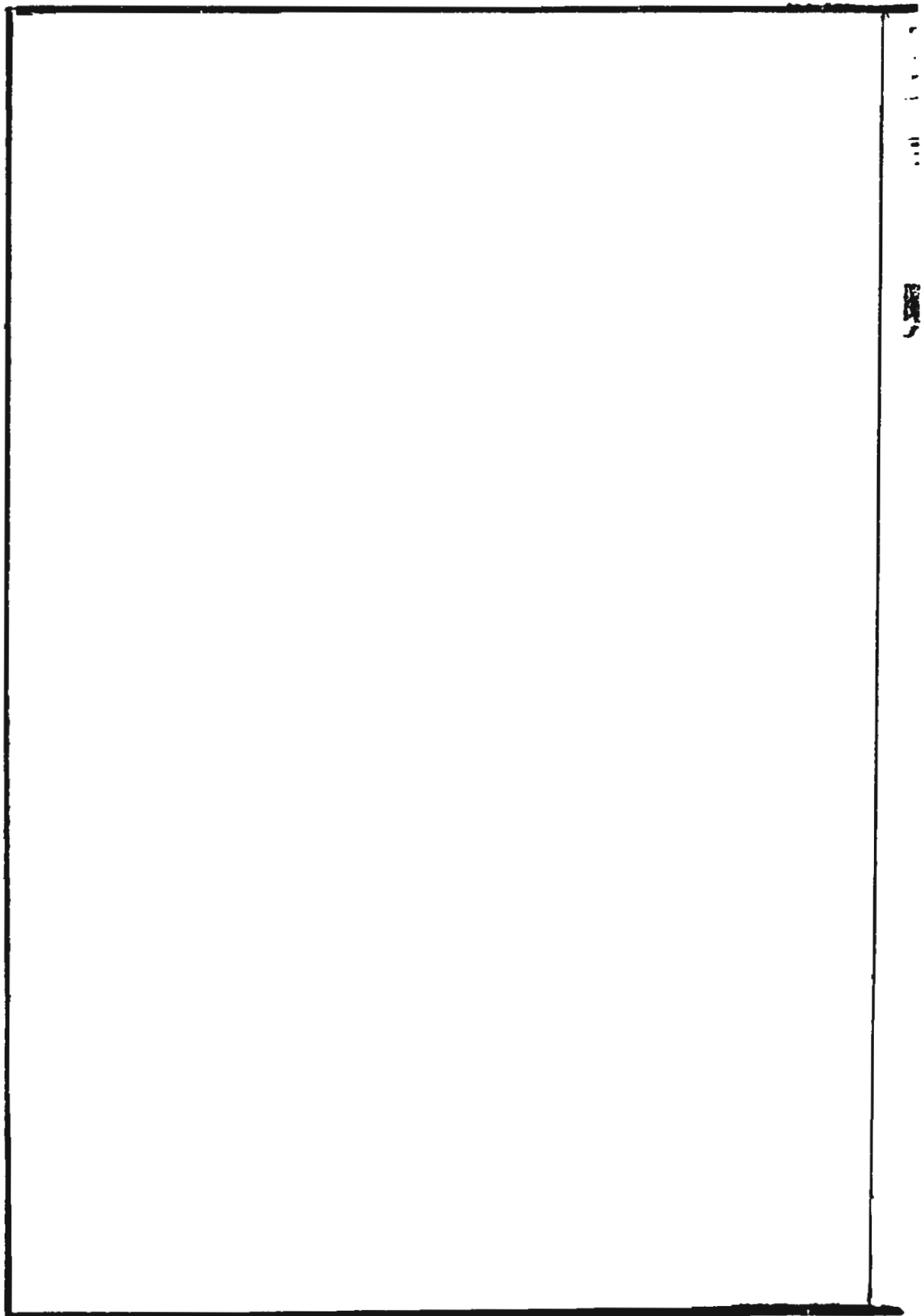
然設

教不倫雅誥奧義其歸一揆所以達孔孟上追虞廷
振刷障翳俾廓如四達殆與禹之疏九河者同功雖
然哀莫大於心死而身次之禹之所能濟者身也四
子之所淑者心也心淑則身安德滋而異學不能惑
是故以予觀於四子賢於禹也遠矣夫心之所同然
者理也義也四子闡發理義觸諸同然故參戎張君
淙刻于浙西無為沈君桂刻于南畿邑之四尹廖君
憲得南畿本亟欲刻之其好獨先其識斯卓敬以取
訂於予予為之正其十餘字授諸梓人以廣其傳鳴

呼四子其古今之擇乎三刻其同然之倡乎可以俟
百世矣

嘉靖三十四年歲次乙卯仲冬吉後學前四川知建
始縣事增城張潮書

宋明四子書序終



刻宋明四書題詞

聖賢之言與天並運皆有不得已者先民所謂有是言則是理明無是言則是理有缺焉斯言之要者也洙泗而下言道者紛紛然擇焉而不精語焉而不詳則已無所用之况徒言乎有宋濂溪周子崛起千載之後昭無欲自然之學上接洙泗之傳易通一編淳如也嗣後有若明道程子渾淪純粹暨我

朝白沙陳子精深微妙確然中正一脉至甘泉湛子而愈明噫盡矣近見嶺南人士選刻心性書一帙

蓋知言之要予悅之因念易通久傳獨明道曰沙
紀錄之遺筆北之繁漫無成書遂與二三同志往
返商確掄出程書若干為定性書出陳書若干為
自然書並前二書類刻以傳總題曰宋明四書云
若夫太極一箇蓋濂溪蚤年未定之論故明道未
曾親受且其箇與蜀山人所傳大不類故不刻亦
闕疑之義也

皆

皇明嘉靖甲寅冬十月濡須後學沈桂敬識

宋明四書總目

易通書

米應溪周子自著桂所正誤周子名敦實改名敦順字茂叔道州營道縣人真宗天

禧元年丁巳生以舅龍圖閣學上鄭珣恩補官調分寧主簿移桂陽令累官至廣東轉運判官提點刑獄尋因疾求知南康軍神宗熙寧六年卒年五十七為學不由師傳默契道體卒封道國公謚曰元學者稱爲應溪先生

定性書

宋明道程子遺言桂所編著程子名頴字伯淳河南洛陽人仁宗明道元年壬申生

舉進士歷鄆上元主簿晉城令熙寧初爲御史裏行論新法不合出知扶溝縣坐獄逃囚責監汝州酒稅哲宗立召爲宗正丞命至而卒年五十四初受學於應溪遂得其傳而精純微妙多所自得游其門者甚衆孔孟而後聖學之倡始此卒封河南伯謚曰純學者稱爲明道先生

自然書

國朝白沙陳子遺言桂所編著陳子名獻章字公甫廣東新會縣人宣德戊申生領

鄉薦不仕用薦者授翰林檢討弘治十三年庚申卒年七十三學契自然獨習正脉明道以後一人而已所居材名白沙學者稱為白沙先生

心性書

本朝其泉湛子雜著門人編錄湛子名兩字民澤改名若水字元明廣東增城人成

化丙戌生舉進士授翰林編修歷國子祭酒累官至吏禮兵三部尚書初年三十游江門遂得白沙夫子之傳四方從遊者甚衆蓋自強壯以至耄耄所至風動出其門者皆醇然一出于正古今稱樂育未有盛于先生者也家增城嘉靖之其泉山因以為號學者稱為其泉先生靖甲寅後學無為沈佳仲木識于雲壇精舍

易通書

宋濂溪周子著

誠上第一

誠者聖人之本大哉乾元萬物資始誠之源也乾道
變化各正性命誠斯立焉純粹至善者也故曰一陰
一陽之謂道繼之者善也成之者性也元亨誠之通
利貞誠之復大哉易也性命之源乎

誠下第二

聖誠而已矣誠五常之本百行之源也靜無而動有
至正而明達也五常百行非誠非也邪暗塞也故誠

則無事矣至易而行難果而確無難焉故曰一日克已復禮天下歸仁焉

誠幾德第三

誠無為幾善惡德愛曰仁宜曰義理曰禮通曰智守曰信性焉安焉之謂聖復焉執焉之謂賢發微不可見充周不可窮之謂神

聖第四

寂然不動者誠也感而遂通者神也動而未形有無之間者幾也誠精故明神應故妙幾微故幽誠神幾曰聖人

慎動第五

動而正曰道用而和曰德匪仁匪義匪禮匪智匪信
悉邪也邪動辱也甚焉害也故君子慎動

道第六

聖人之道仁義中正而已矣守之貴行之利廓之配
天地豈不易簡豈為難知不守不行不廓耳

師第七

或問曰曷為天下善曰師曰何謂也曰性者剛柔善
惡中而已矣不達曰剛善為義為直為斷為嚴殺為
幹固惡為猛為隘為強梁柔善為慈為順為巽惡為

懦弱為無斷為邪佞惟中也者和也中節也天下之
達道也聖人之事也故聖人立教俾人自易其惡自
至其中而止矣故先覺覺後覺聞者求於明而師道
立矣師道立則善人多善人多則朝廷正而天下治
矣

幸第八

人之生不幸不聞過大不幸無耻必有耻則可教聞
過則可賢

思第九

洪範曰思曰睿睿作聖無思本也思通用也幾動於

彼誠動於此無思而無不通為聖人不思則不能通
微不濤則不能無不通是則無不通生於通微通微
生於思故思者聖功之本而吉凶之機也易曰君子
見幾而作不俟終日又曰知幾其神乎

志學第十

聖希天賢希聖士希賢伊尹顏淵大賢也伊尹恥其
君不為堯舜一夫不得其所若撻于市顏淵不遷怒
不貳過三月不違仁志伊尹之所志學顏子之所學
過則聖及則賢不及則亦不失於令名

順化第十一

天以陽生萬物以陰成萬物生仁也成義也故聖人在上以仁育萬民以義正萬民天道行而萬物順聖德修而萬民化大順大化不見其迹莫知其然之謂神故天下之衆本在一人道豈遠乎哉術豈多乎哉

治第十二

十室之邑人人提耳而教且不及况天下之廣兆民之衆哉曰純其心而已矣仁義禮智四者動靜言貌視聽無違之謂純心純則賢才輔賢才輔則天下治純心要矣用賢急焉

禮樂第十三

禮理也樂和也陰陽理而後和君君臣臣父父子子
兄兄弟弟夫夫婦婦萬物各得其理然後和故禮先
而樂後

務實第十四

實勝善也名勝耻也故君子進德修業孳孳不息務
實勝也德業有未著則恐恐然畏人知遠恥也小人
則偽而已故君子日休小人日憂

愛敬第十五

有善不及曰不及則學焉問曰有不善曰不善則告
之不善且勸曰庶幾有改乎斯為君子有善一不善

二則學其一而勸其二有語曰斯人有是之不善非大惡也則曰孰無過焉知其不能改改則爲君子矣不改爲惡惡者天惡之彼豈無畏耶烏知其不能改故君子悉有衆善無弗愛且敬焉

動靜第十六

動而無靜靜而無動物也動而無動靜而無靜神也動而無動靜而無靜非不動不靜也物則不通神妙萬物水陰根陽火陽根陰水火陰陽陰陽太極四時運行萬物終始混兮闢兮其無窮兮

正誤二字

樂上第十七

古者聖王制禮法修教化三綱正九疇敘百姓太和萬物咸若乃作樂以宣八風之氣以平天下之情故樂聲淡而不傷和而不淫入其耳感其心莫不淡且和焉淡則欲心平和則躁心釋優柔平中德之盛也天下化中治之至也是謂道配天地古之極也後世禮法不修政刑苛紊縱欲敗度下民困苦謂古樂不足聽也代變新聲妖淫愁怨導欲增悲不能自止故有賊君棄父輕生敗倫不可禁者矣嗚呼樂者古以平心今以助欲古以宣化今以長怨不復古禮不變今樂而欲至治者遠矣

樂中第十八

樂者本乎政也政善民安則天下之心和故聖人作樂以宣暢其和心達于天地天地之氣感而太和焉天地和則萬物順故神祇格鳥獸馴

樂下第十九

樂聲淡則聽心平樂辭善則歌者慕故風移而俗易矣妖聲艷辭之化也亦然

聖學第二十

聖可學乎曰可曰有要乎曰有請問焉曰一爲要一者無欲也無欲則靜虛動直靜虛則明明則通動直

則公公則溥明通公溥庶矣乎

公明第二十一

公於已者公於人未有不公於已而能公於人也明不至則疑生明無疑也謂能疑爲明何啻千里

理性命第二十二

厥彰厥微匪靈弗瑩剛善剛惡柔亦如之中焉止矣
二氣萬殊化生萬物萬殊二實二本則一是萬爲一
一實萬分萬一各正小大有定正誤

顏子第二十三

顏子一簞食一瓢飲在陋巷人不堪其憂而不改其

樂夫富貴人所愛也顏子不愛不求而樂乎貧者獨何心哉天地間有至貴至愛可求而異乎彼者見其大而忘其小焉爾見其大則心泰心泰則無不足無不足則富貴貧賤處之一也處之一則能化而齊故顏子亞聖

一本愛可上有富可二字

師友上第二十四

天地間至尊者道至貴者德而已矣至難得者人人而至難得者道德有於身而已矣求人至難得者有於身非師友則不可得也已

師友下第二十五

道義者身有之則貴且尊人生而蒙長無師友則愚是道義由師友有之而得貴且尊其義不亦重乎其聚不亦樂乎

過第二十六

仲田喜聞過令名無窮焉今人有過不喜人規如護疾而忌醫寧滅其身而無悟也噫

勢第二十七

天下勢而已矣勢輕重也極重不可反識其重而亟反之可也反之力也識不早力不易也力而不競天也不識不力人也天乎人也何尤

文辭第二十八

文所以載道也輪轅飾而人弗庸徒飾也况虛車乎
文辭藝也道德實也篤其實而藝者書之美則愛愛
則傳焉賢者得以學而至之是為教故曰言之無文
行之不遠然不賢者雖父兄臨之師保勉之不學也
強之不從也不知務道德而第以文辭為能者藝焉
而已噫弊也久矣

聖蘊第二十九

不憤不啓不悱不發舉一隅不以三隅反則不復也
子曰予欲無言天何言哉四時行焉百物生焉然則

聖人之蘊微顏子殆不可見發聖人之蘊教萬世無窮者顏子也聖同天不亦深乎常人有一聞知恐人不速知其有也急人知而名也薄亦甚矣

精蘊第三十

聖人之精畫卦以示聖人之蘊因卦以發卦不畫聖人之精不可得而見微卦聖人之蘊殆不可悉得而聞易何止五經之源其天地鬼神之奧乎

乾損益動第三十一

君子乾乾不息於誠然必懲忿窒慾遷善改過而後至乾之用其善是損益之大莫是過聖人之旨深哉

吉凶悔吝生乎動噫吉一而已動可不慎乎

家人睽復无妄第三十二

治天下有本身之謂也治天下有則家之謂也本必
端端本誠心而已矣則必善善則和親而已矣家難
而天下易家親而天下疏也家人離必起於婦人故
睽次家人以二女同居而志不同行也堯所以釐降
二女于嬀汭舜可禪乎吾茲試矣是治天下觀于家
治家觀身而已矣身端心誠之謂也誠心復其不善
之動而已矣不善之動妄也妄復則无妄矣无妄則
誠矣故无妄次復而曰先王以茂對時育萬物深哉

富貴第三十三

君子以道充為貴身安為富故常泰無不足而銖視軒冕塵視金玉其重無加焉爾

陋第三十四

聖人之道入乎耳存乎心蘊之為德行行之為事業彼以文辭而已者陋矣

擬議第三十五

至誠則動動則變則化故曰擬之而後言議之而後動擬議以成其變化

刑第三十六

天以春生萬物止之以秋物之生也既成矣不止則過焉故得秋以成聖人之法天以政養萬民肅之以刑民之盛也欲動情勝利害相攻不止則賊滅無倫焉故得刑以治情偽微曖其變千狀苟非中正明達果斷者不能治也訟卦曰利見大人以剛得中也噬監曰利用獄以動而明也嗚呼天下之廣主刑者民之司命也任用可不慎乎

公第三十七

聖人之道至公而已矣或曰何謂也曰天地至公而已矣

孔子上第三十八

春秋正王道明大法也孔子爲後世王者而修也亂臣賊子誅死者於前所以懼生者於後也宜乎萬世無窮王祀夫子報德報功之無盡焉

孔子下第三十九

道德高厚教化無窮實與天地參而四時同其惟孔子乎

蒙艮第四十

童蒙求我我正果行如筮焉筮叩神也再三則瀆矣瀆則不告也中下出泉靜而清也汨則亂亂不決也

慎哉其惟時中乎良其昔背非見也靜則止止非爲也爲不止矣其道也深乎

通書然

定性書

宋明道程子著

內外第一

所謂定者動亦定靜亦定無將迎無內外苟以外物為外牽已而從之是以已性為有內外也且以性為隨物於外則當其在外時何者為在內是有意於絕外誘而不知性之無內外也既以內外為二本則又為可遽語定哉

順應第二

夫天地之常以其心普萬物而無心聖人之常以其

情順萬事而無情故君子之學莫若廓然而大公物
來而順應

情蔽第三

夫人之情各有所蔽故不能適道患在自私而用智
自私則不能以有為為應迹用智則不能以明覺為
自然今以惡外物之心而求照無物之地是反鑑而
索照也

兩忘第四

與其非外而是內不若內外之兩忘也兩忘則澄然
無事矣無事則定定則明明則尚何應物之為累哉

喜怒哀樂第五

聖人之喜以物之當喜聖人之怒以物之當怒是聖人之喜怒不繫於心而繫於物也是則聖人豈不應於物哉人之情易發而難制者惟怒為甚第能于怒時遽忘其怒而觀理之是非亦可以見外誘之不足惡而於道亦思過半矣

識仁第六

學者務先識仁仁者渾然與物同體義禮智信皆仁也識得此理以誠敬存之而已無用防檢無待窮索若心懈則有防心苟不懈何防之有理有未得故必

窮索存久自明安待窮索必有事焉而勿正心勿忘勿助長未嘗致纖毫之力其存之之道乎

道大第七

道與物無對大不足以名之天地之用皆我之用孟子言萬物皆備於我矣反身而誠樂莫大焉若反身未誠則猶二物有對以已合彼終未有之也夫安得樂乎

一體第八

仁者以天地萬物為一體莫非已也認得為已何所不至若 not 有諸已自與已不相干如手足不仁氣已

不貫皆不屬已故博施濟衆乃聖人之功用仁至難言故止曰已欲立而立人已欲達而達人能近取譬可謂仁之方也已欲令如是觀仁可以得仁之體

一身第九

夫以吾之一身公在天地萬物中而一視焉則何有妨礙雖萬身曾何傷乎乃知釋氏苦根塵皆自私者也

至仁第十

剛毅木訥質之近乎仁者也力行學之近乎仁者也若夫至仁則天地為一身而天地之間品物流形為

四肢百體夫人豈有視四肢百體而不愛者哉聖人
仁之至也獨能全是心而已曷嘗支離多端而求之
自外乎故能近取譬者仲尼所以示子貢以為仁之
方也醫書有以手足風頑謂之四體不仁為其疾痛
不通其心故也夫手足在我而疾痛不與知焉非不
仁而何世之忍心無恩者其自棄亦若是而已

仁義第十一

仁者體也義者用也知義之為用而不外焉可與語
道矣世之論義者多外之不然則混而無別非知仁
義之說者也

神上第十二

天地惟設位易行乎其中者神也

神下第十三

冬寒夏暑陰陽也所以運動變化者神也神無方故
易無體

天德第十四

天德在我天然完全無所污壞直而行之小有污壞
敬以治之使復舊而已何哉蓋吾之本質充足之物
也若合修治而修治與不合脩治而不修治皆義也
故常簡易明白而易行禪學者強生事而已矣

天理第十五

萬物皆天理已何與焉如天討有罪五刑五用天命有德五服五章天理當如此於人何與與則私矣故舜舉十六相堯非不知善未著也故不得而舉之舜誅四凶堯非不察惡未著也故不得而誅之曷嘗有毫髮廁於其間哉義之與比而已矣

天命第十六

此理天命也順而循之則道也循此而修之各得其分則教也自天命至於教我無加損焉此舜有天下而不與也

善惡第十七

事有善有惡皆天理也夫天理之中物有美惡物之不齊物之情也惟察之不入於惡流於一物則得矣

萬物上第十八

天地萬物之理無獨必有對皆自然而然而然非有安排也每中夜以思不知手之舞之足之蹈之也

萬物下第十九

萬物莫不有對一陰一陽一善一惡陽長則陰消善增則惡減斯理也推之豈遠乎人惟貴知此耳

中庸第二十

中之理至矣獨陰不成獨陽不生偏則為禽獸為夷
狄中則為人中則不偏常則不易惟中不足以盡之
故曰中庸

偏第二十一

一物不該非中也一事不為非中也一息不存非中
也何哉為其偏而已矣

適莫第二十二

道之外無物物之外無道是天地之間無適而非道
也即父子而父子在所親即君臣而君臣在所敬以
至為夫婦為長幼為朋友無所為而非道此道所以

不可須臾離也然則毀人倫去四大者其舛於道也遠矣故君子之於天下也無適也無莫也義之與比若有適有莫則於道為有間非天地之全也

順逆第二十三

萬物皆有理順之則易逆之則難各循其理何勞於已力哉

聖人第二十四

聖人天地也夫天地之中何物不有天地豈嘗有心揀別善惡哉莫不涵容覆載但處之有道爾若善者親之不善者遠之則物不與者多矣安得為天地乎

故聖人之志止欲老者安之朋友信之少者懷之而已

無我第二十五

以物待物不以已待物則無我也夫天之生物也有長有短有大有小君子得其大矣安可使小者亦大乎天理如此豈可逆哉以天下之太萬物之多用一心而處之必得其要斯可矣

立我第二十六

不有躬無攸利不立已雖向美事猶化物也故不得以天下萬物撓已已立則自能盡天下萬物矣

公心第二十七

聖人致公心盡天地萬物之理各當其可佛氏為一己之私是安得同乎聖人循理故簡直而易行異端造作費力非自然也故失之遠

孔子第二十八

孔子所遇而安無所擇也自子路觀孔子孔子為不恭矣自孔子視吾人隘孰甚焉唯其與萬物同流故能與天地同流

顏子第二十九

仁者在己何憂之有凡不在己逐物在外皆憂也樂

天知命故不憂顏子簞瓢陋巷在他人則憂而顏子獨樂者仁而已

感應第三十

天下之事感與應而已矣曰綏之斯來動之斯和如斯而已乎曰然

寂然第三十一

寂然不動感而遂通天理具備無少欠也不為堯存不為桀亡父子君臣常理不易何動之有惟不動故曰寂然雖不動感即通感非自外也

乾坤第三十二

乾陽也不動則不剛其靜也專其動也直不專一則不能直遂坤陰也不靜則不柔其靜也翕其動也闢不翕聚則不能發散

人心第三十三

天地設位聖人成能直行乎天地之中所以為三才也天地一物也地亦天也惟人為天地心是心之動則分天為上地為下兼三才而兩之故六也

天人第三十四

天人一也初無分別浩然之氣乃吾氣也養而不害則塞乎天地一為私心所蔽則斂然而餒知其小也

思無邪無不敬惟此二言循而行之安得有差有差者皆由不敬不正也

天職第三十五

饑食渴飲冬裘夏葛一致私吝之心於其間是廢天職也

真妄第三十六

視聽言動皆天也人唯於其中識其真與妄爾

神氣第三十七

氣外無神神外無氣或謂清者神則濁者非神乎

誠敬第三十八

天地設位而易行乎其中敬也敬則無間斷體物而不可遺者誠敬而已矣不誠則無物也

渾化第三十九

質美者明得盡渣滓斯渾化則與天地同體其次惟莊敬持養及其至則一也

忠信第四十

忠信所以進德終日乾乾君子當終日對越在天也蓋上天之載無聲無臭其體則謂之易其用則謂之神其命於人則謂之性率性則謂之道修道則謂之教孟子於其中又發揮浩然之氣盡矣故謂神如在

其上如在其左右而止曰誠之不可揜徹上徹下不過如此而已矣形而上為道形而下為器必如是言之唯道在則不係今與後已與人

敬義第四十一

敬以直內義以方外仁也若以敬直內則不直矣行仁義豈有直乎必有事焉而勿正則直也夫能敬以直內義以方外則與物同矣故曰敬義立而德不孤是以仁者無對放之東海而準放之西海而準放之南海而準放之北海而準

粹然第四十二

人必有仁義之心然後仁與義之氣粹然達於外故不得於心勿求於氣可也

敬上第四十三

學者敬守此心栽培深厚涵泳於其間然後可以自得也若急迫求之則私已而終不足以達道矣

敬下第四十四

學者敬而無所見且不安焉何哉心生故也以敬作事太重故也語曰恭而無禮則勞恭者私為恭也禮也者自然之理也唯恭而不為自然之理故不自在也恭而安焉則盡矣故容貌必端言語必信非獨善

其身欲人稱善也天理當如此本無私意循天理而已

暴棄第四十五

懈意一生即自暴自棄也

厭倦第四十六

不能動人誠未至也於事厭倦無誠也

艮止第四十七

艮其止止其所也八元有善而舉之四凶有罪而誅之止其所也釋氏曰止安知止乎

自得第四十八

學不言而自得者乃自得也有安排布置者非自得也

心氣第四十九

欲知得與不得其於心氣驗之乎思慮有得中心悅豫沛然有裕者實得也思慮有得心氣勞耗者實未得也強揣度焉耳矣

安樂第五十

志於義理而心不安樂何哉助之長耳心也者操則存舍則亡然而持之太甚則必有事焉而正之也如此者謂之德孤德不孤必有隣德盛則自無窒礙左

右逢其原也

無累第五十一

誠則自然無累不誠斯有累矣

萬變第五十二

百官萬務金革百萬之衆飲水曲肱樂在其中萬變皆在人其實無一事

泰山第五十三

泰山為高矣然太山頂上已不屬太山堯舜事業亦如太虛中浮雲過目而已

正當第五十四

勿志勿助之間正當處也

不已第五十五

純亦不已天德也有天德斯可語王道其要唯在慎獨

一本第五十六

道一本也知不二本則篤恭而天下平之道也

古今第五十七

古之學者為己今之學者為人古之仕者為人今之仕者為己古之強有力者將以行禮今之強有力者將以為亂

王伯上第五十八

得天理之正極人倫之至者堯舜之道也用其私心依仁義之偏者伯者之事也王道如砥本乎人情出乎禮義若履大路而行無所回曲伯者崎嶇反側於曲徑之中而卒不可與入堯舜之道故誠心而王則王矣假之而伯則伯矣二者其道不同則在擇審其初而已

王伯下第五十九

離震有所造作而然豈能久也耕田鑿井帝力何有於我哉如天之自然乃王者之政

識變第六十

識變知化為難古今風氣不同故器用亦異宜是以聖人通變使民不倦各隨其時而已矣後世雖有作者虞帝不可及也若三代之治可復者也不以三代為治者終苟道也

周官第六十一

必有關雎麟趾之意然後可行周官法度

君道第六十二

君道之大在乎稽古正學明善惡之歸辨忠邪之分曉然趨道之正故在乎君志先定君志定而天下之

治成矣所謂定志者一心誠意擇善而固執之也

學校第六十三

治天下以正風俗得賢才為本教化未醇人情未美
蓋學校之不修師儒之不尊無以風勸養勵之使然
耳古者一道德以同風俗苟師學不正則道德何從
而一哉

同條第六十四

聖人創法皆本諸人情極乎物理雖二帝三王不無
隨時因革踵事增損之制然至於為治之大原牧民
之要道則前聖後聖豈不同條而共貫哉

定性書
終

自然書

明白沙陳子著

學宗第一

學以自然為宗以忘已為大以無欲為至其觀於天地日月晦明山川流峙四時所以運行萬物所以化生無非在我之極而思握其樞機端其銜綏行乎日用事物之中以與之無窮

求道第二

夫道至無而動至近而神故藏而後發形而斯存智者能知至無於至近則無動而非神藏而後發明其

幾矣形而斯存道在我矣是故善求道者求之易不
善求道者求之難

立本第三

夫動已形者也形斯實矣其未形者虛而已虛其本
也致虛之所以立本也戒慎恐懼所以閑之而非以
為害也然而學者不得其說而以用心失之者多矣

乾乾第四

終日乾乾收拾此而已矣此理干涉至大無內外無
終始無一處不至無一息不運會此則天地我立萬
化我出而宇宙在我矣自茲以往則有分殊毫分

析義理其無窮乎工夫其無窮乎

生生第五

動於此應於彼默而觀之一生生之機運之無窮無我無人無古今塞乎天地之間夷狄禽獸草木昆蟲一體惟吾命之沛乎感哉故曰切脉可以體仁仁人心也充是心足以保四海不能充之無以保妻子可不思乎

宇宙第六

宇宙內更有何事天自信天地自信地吾自信吾自動自靜自闢自闢自舒自卷感於此應於彼發乎邇

見乎遠故得之者天地與順日月與明鬼神與福萬
民與誠百世與名而無一物奸於其間烏乎大哉

善學第七

人與天地同體四時以行百物以生若滯於一安能
為造化主耶古之善學者常令此心無物斯運用得
轉耳學者以自然為宗可不思乎

神理第八

神理為天地萬物主本長在不滅者也人而不知則
與草木一耳從此覺悟神理日著豈小益哉

覺上第九

學無難易在人自覺耳方覺退斯進矣本覺病斯樂矣其不可與論學者其失於不自覺乎

覺下第十

人惟一覺覺則我大而物小物盡而我無盡夫無盡者尚奚暇銖銖而塵金玉耶

知疑第十一

學貴知疑小疑則小進大疑則大進疑者覺悟之機也覺悟則長進矣

變易第十二

天地間一氣而已訕信相感其變無窮人自少而壯

自壯而老其悲歡得喪出處語默之變亦若是而已
豈能久而不變哉變之未形也以為不變既形也而
謂之變非知變者也夫變也者日夜相代乎前雖一
息變也況於冬夏乎生於一息成於冬夏者也默而
識之可與論易矣

高實第十三

推之欲其高反之欲其實用心於內者如是夫

會通第十四

天道不言四時行百物生焉徃而非詩之妙用會而
通之一真自如故能樞機造化闔闢萬象不離乎人

倫目用而見鳶飛魚躍之機若是者可以輔相皇極可以左右六經小技云乎哉

洞如第十五

此理洞如苟非涵養至極胸次澄澈其能有見於一動一靜之間哉縱百揣度祇益口耳焉爾

變化第十六

夫士何學學以變化氣質求至乎聖人而後已也求至乎聖人而後已也而奚陋自待哉

脩治第十七

夫人之去聖人也遠矣其可望以至聖人者亦在乎

脩之而已苟能修之無遠弗至脩之云者治而去之
之謂也去其不如聖人者求其如聖人者今日修之
明日修之修之於身脩之於家國修之於天下不可
一日而不修焉者也

去蔽第十八

有蔽則聞無蔽則明耳之蔽聲目之蔽色蔽口鼻以
臭味蔽四肢以安佚一掬之力不勝羣蔽則其去禽
獸不遠矣如此得不甚恐而畏乎知其蔽而去之人
欲日消天理日明溺於蔽而不勝人欲日熾天理日
晦二者之機間不容髮在乎思不思畏不畏之間耳

誦書第十九

六經夫子之書也學者徒誦其言而忘味六經一糟粕耳猶未免於玩物喪志學者苟不但求之書而求諸吾心察於動靜有無之機致養其在我者而勿以聞見亂之去耳目支離之用全虛圓不測之神一開卷盡得之矣非得之書也得自我者也蓋以我觀書隨處得益以書博我則釋卷而茫然

用心第二十

聖賢垂世立教之所寓者書也用而不用者心也心不可用書亦不可廢其為之有道乎得其道則交助

失其道則交病

見聞第二十一

知高明廣大不離乎日用求之在我毋泥見聞優游厭飫久之然後可得也

靜見第二十二

靜見吾此心之體隱然呈露常若有物日用間種種應酬隨吾所欲如馬之御銜勒也體認物理稽諸聖訓各有頭緒來歷如水之有源委也作聖之功其在茲乎

安土第二十三

壽於此樂於此身於此聚精會神於此而不容或忽
是之謂君子安土敦乎仁也是則君子之安於其所
豈直泰然而無所事哉蓋將兢兢業業惟恐一息之
或間一念之或差而不敢以自暇矣或曰君子不已
勞乎曰天行健天之循環不息健而已君子執虛如
執盈入虛如有人未嘗少懈者剛而已夫豈勞哉君
子奚為不暇乎

情遷第二十四

內忘其心外忘其形其氣浩然物莫能干心有所往
情隨景遷則未免俗樂耳矣

自足第二十五

優游自足無外慕嗒乎若忘在身忘身在事忘事在家忘家在天下忘天下

自得第二十六

士從事於學問功深力到華落實存乃浩然自得則不知天地之為大死生之為變而况於富貴貧賤功利得喪詘信予奪之間哉

完具第二十七

君子一心萬理完具事物雖多莫非在我此身一到精神具隨得吾得而得之耳失吾得而失之耳厭薄

之心胡自而生哉

不期第二十八

事有不期而至非人思慮所及惟在我者所當盡而或牽制於外為之弗豫至不可為然後固之亦無及矣

慮作第二十九

百鈞之任以與烏獲而不與童子慮不稱乎力也故夫天下之事慮而作者患恒少不慮而作者患恒多千里之足不蹶於遠途萬斛之舟不虞於大水其才足以勝之非不慮而作者也

物理第三十

其晦也不久則其光也不大其詘也不甚則其信也不長物理則固有然者矣

同異第三十一

投規於矩雖工師不能使之合雜宮於羽雖師曠不能使之一何則方圓之體不同緩急之聲異也

責任第三十二

天下有任大責重而祿位不與者苟能勝之則至大至通無方無體故能為天地立心為生民立極為往聖繼絕學為萬世開太平所謂建諸天地而不悖質

鬼神而無疑百世以俟聖人而不惑此其分內也

中存第三十三

中之所存苟無是心有文章足以收譽於衆口有功業足以耀榮於一時有名節足以警動乎流俗皆偽而已豈能久而不變哉

藩籬第三十四

名節者道之藩籬藩籬不守其中未有獨存者也

翱翔第三十五

夫天下未有不本於自然而徒以其智收顯名於當年精光射來世也易曰天地變化草木蕃時也隨時

誠信與道翱翔固吾儒事也

隨時第三十六

夫天下之理至於中而止矣中無定體隨時處宜極吾心之安焉耳

順應第三十七

觀事體所關輕重大小酌以淺深之宜隨時誠信與道消息若居宋微服皆順應自然無有凝滯孔子曰知幾其神乎今以衆人有滯之心欲窺聖人至神之用恐其不似也

變俗第三十八

出處語默咸率乎自然不受變於俗斯可矣

言行第三十九

言不離乎道行不迷乎躬出處語默去就之權操而用之必繫乎義苟如是榮辱之至自外者任之而已

進退第四十

進退不決於內則其形於外依違可否之間而欲人之不我疑不可得也

無着第四十一

夫以無所着之心行於天下亦焉往而不得哉

真樂第四十二

學以自然為宗自然之樂乃真樂也宇宙內復有何事哉故曰雖之夷狄不可棄也

天理第四十三

日用隨處體認天理循此一路何患不至古人佳處哉

辭氣第四十四

曾子曰出辭氣斯遠鄙倍矣鄙則凡俗倍則背理二者有一焉皆為辭氣之病周子曰言之無文行之不遠鏘然發之如鳴鸞鳳如調琴瑟如奏金石千載之下聞者不知手之舞之足之蹈之者不在辭氣之間

乎得之非易言之實難資質美德氣深默而識之耳矣

至言第四十五

夫道以天為至言詣乎天曰至言人詣乎天曰至人必有至人能立至言

風雅第四十六

受朴於天弗鑿以人稟和於生弗滯以習故七情之發發而為詩雖匹夫匹婦胸中自有全經此風雅之淵源也而詩家者流矜奇眩能迷失本真乃至旬鍛月煉以求知於世尚可謂之詩乎

游藝第四十七

放而不放留而不留所以妙乎動也得志弗驚厄而弗憂所以保乎靜也法而不囿肆而不流拙而愈巧剛而能柔形立而勢奔焉意足而奇溢焉以正吾心以陶吾情以調吾性所以游於藝也

事親上第四十八

子不私於親非孝也士不明於義非士也賢者審擇內外取舍之宜以事其親愛日之誠而無不及之悔在我而已

事親下第四十九

君子之事親也盡其在我者不必其在人者苟吾之所為不畔乎道不愆乎義則其為孝也大矣祿之失得弗計也

君親第五十

夫孝百行之源也通於神明光於四海堯舜大聖也孟子稱之曰孝弟而已矣故君子莫大乎愛親雖然君與親一也在親為親在君為君世寧有篤於親而遺其君者乎

名實第五十一

古之為士者急乎實之不至今之為士者急乎名之

不著

學仕第五十二

學為已也其仕也為人學為人也其仕也為已

誠僞第五十三

君子一心足以開萬世小人百惑足以喪邦家何者
心存與不存也心之所有者此誠而為天地者亦此
誠也天地之大此誠且可為而君子存之則何萬世
之不可開哉作俑之人既惑而喪其誠美夫既無其
誠而安可以有後耶

縣令第五十四

戶縣令官卑刑賞不加於天下而天下治忽由之

治邑第五十五

小邑治之不難而有難者其誠乎誠則不言而民信無為而化成觀於明道之治縣則可知用智之不足貴矣

治民第五十六

夫上之治民當休戚同之夫久病者不以得一日之安而棄補羸之劑病饑者不以得一飯之飽而忘終歲之憂

觀人第五十七

夫觀人者審於愛惡取舍去就之間足以見之矣

三代第五十八

程子曰治天下以正風俗得賢才為本秦漢而下論治者必以復三代為至三代之君何君也其政教何政教也苟欲復之從何理耶必如明道之言真能復三代矣其不見用于時惜哉

動治第五十九

天下非誠不動非才不治誠之至者其動也速才之周者其治也廣才與誠合然後事可成也孔子曰如有用我者暮月而已可也三年有成聖人過化存神

之妙雖不可一二窺測天下不動不治動以治之聖人與學者一爾未有不須誠以動不須才以治者也

學本第六十

天下之事無本不立小學學之本也保自然之和禁夫萌之欲日就月將以馴致乎大學教之序也

孔子第六十一

昔者堯舜禹湯文武周公其道大行於天下孔子不得其位澤不被當世之民於是進七十子於杏壇而教之擇善力行以底於成德其至也與天地立心與生民立命與往聖繼絕學與萬世開太平若是者誠

孔子之教也大哉教乎

顏淵第六十二

顏淵問為邦孔子斟酌四代禮樂告之顏子處士也何與斯理耶居陋巷以致其誠飲一瓢以求其志不遷不貳以進于聖人用則行舍則藏夫子作春秋之旨不明於後世矣後之求聖人者顏子其的乎時乎顯則顯矣時乎晦則晦矣語默出處惟時豈苟哉

常道第六十三

常道如救粟布帛時而措之如冬裘夏葛不離人倫日用之間故道率其常者無顯顯之形也惟夫事變

生於不測智者盡謀勇者盡力捐軀握節死生以之
夫然後見其異也而豈人之所願哉

川上第六十四

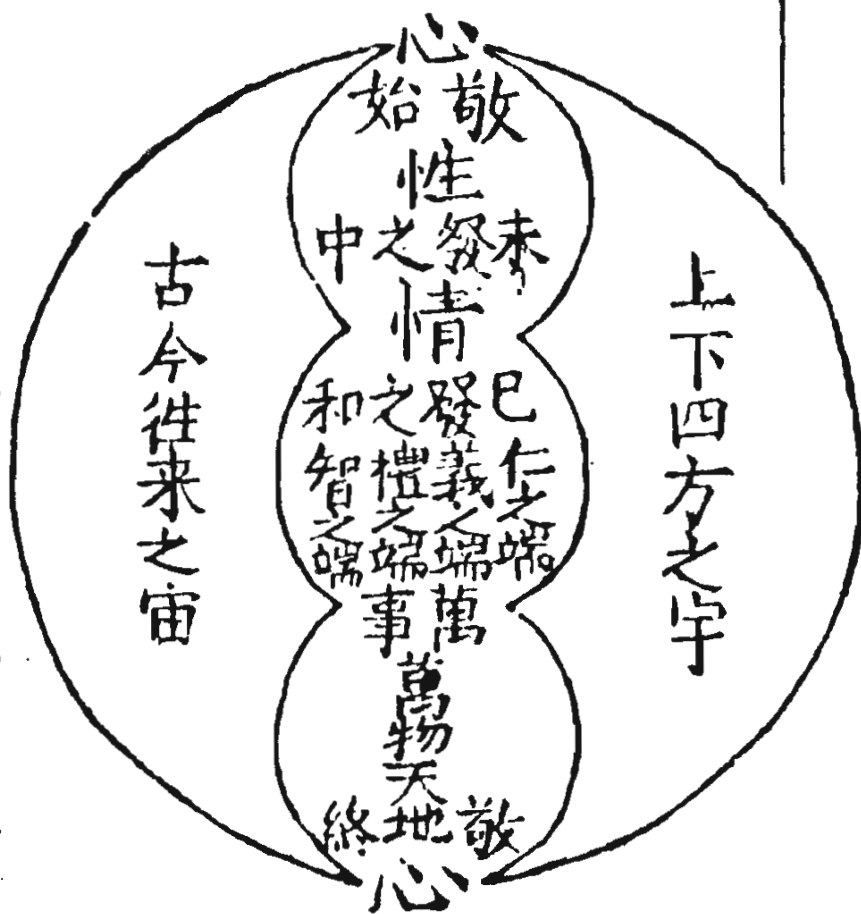
子在川上曰逝者如斯天不舍晝夜吾其以此證本
體自然乎

自然書終

宋明四子書

心性書

明甘泉湛子著



上下四方之宇

古今往來之宙

性者天地萬物一體者也混然宇宙其氣同也心也者體天地而不遺者也性也者心之生理也心性非二也譬之穀焉且生意而未發未發故渾然而不可見及其發也惻隱羞惡辭讓是非萌焉仁義禮智有此焉始分矣故謂之四端端也者始也良心發見之始也是故始之敬者戒懼慎獨以養其中也終之敬者即始之敬而不息焉者也中立而生焉萬事萬化自此焉達而位育不外是矣故位育非有加也全而歸之者耳何以小圈曰心無所不貫也何以大圈曰心無所不包也包與貫實非二也故心也者包乎

天地萬物之外而貫乎天地萬物之中者也中外非二也天地無內外心亦無內外極言之耳矣故謂內為本心而外天地萬物以為心小之為心也甚矣

自然第二

自然者其聖人之中路乎其聖人所以順天地萬物之化而執夫天然自有之中乎夫路一而已矣能者由焉

神第三

天地人物其神之所為乎曰神所為何以思惟吾何以握其機勿忘勿助為而不為有事於斯若或見之

其神知幾其行不疑

天君第四

人心之神儼乎天君胡不守爾宅而逐逐奔奔形與神離他鄉莫知出入無時伊誰之為匪出匪入匪忘則執室爾天竅而不順帝之則

天通第五

息與天通與天無極而存之乎呼吸一息之呼吾氣通天與天同舒草木蕃敷一息之吸天氣通吾與吾同翕龍蛇藏蟄靡吾靡天通為一體形分氣牯皮膚爾汝一息一念一天是謂息存與天渾然是謂

息至自息至刻至時至日日至月至三月不違過此
非我天行無爲

察倫第六

舜之人倫何哉察也察諸心也察見天理有得諸心
隨感而發以行於君臣父子夫婦長幼朋友之間是
謂由仁義行此堯舜之學也世之行仁義者不察不
著其於堯舜之道遠矣哉

心生第七

親義序別信由心生非由外鑠天靈天真父子生親
君臣生義序別信生夫婦友弟道在感應萬一各正

其幾其微哲哉亞聖知幾哲人知幾其神乎

學覺第八

夫學覺而已矣覺也者知也知覺也者心之神明通乎道者也天地之常明也以普萬物而不遺聖人之常知也以照萬事而無外故知圓如天行方如地天包乎地知通乎行通乎行而知者聖學之始終也

天德第九

記曰聰明聖知達天德知之用大矣哉是故知天而天知地而地知萬物而萬物知天地萬物而不遺者其惟聖人乎

中思第十

曰曷謂中思曰毋前爾思毋後爾思毋左爾思毋右
爾思曰中思中思其神乎

常知第十一

夫學常知而已矣曰知而已何擇乎禪曰空知禪也
知語知默知進知退通乎語默進退而知不失其道
其聖矣乎曰然則知焉耳矣果無事於學問思辨篤
行也乎曰奚為其然也學問思辨開其知也篤行恒
其知也學至恒知天理焉至矣

內外第十二

易曰艮其背不獲其身行其庭不見其人止之道也夫不獲其身必有獲也不見其人必有見也言有主也夫然後能動靜皆定而動靜渾矣

人心第十三

夫人之心不能以無知覺有知覺不能不動而為情外物觸其情而交焉則不能不流流而莫知所止天理滅矣物至知知而心常生焉其天行之健乎

養浩第十四

心無一物則浩然無一物不體則浩然是故知無一物與無一物不體者斯可與語性矣夫惟無一物也

是以大生焉惟無一物不體也是以廣生焉惟無一物與無一物不體也是以流行生焉是故至廣配地至大配天流行配四時存神至矣

儒釋第十五

儒有動靜釋亦有動靜夫儒之靜也體天其動也以天是故寂感一矣夫釋之靜也滅天其動也違天是故體用二矣故聖人體天地萬物而無我釋者外四體六根而自私

虛靈第十六

虛靈以察道之體應變以幾道之用兼虛靈應變而

神之天理得矣得天理者曰天人

至要第十七

至要至要者其執事敬之一言乎其合一之機乎妙哉

孰之第十八

仁在乎孰之而已矣孰之者孰之也孰之力也而至
於無所容力焉孰之至也勿忘勿助渾醇而化孰機
之極無所容其力

子貢第十九

子貢曰得其門而入者寡矣然則入道至聖其必有

門乎曰孰謂門曰勿忘勿助之間千聖之門也得其門而不至聖者未之有也不得其門而能至聖者未之有也

二禮第二十

或問禮曰禮二而已矣曰曲禮曰儀禮子思子曰優優大哉禮儀三百威儀三千夫威儀者其曲禮乎禮儀者其儀禮乎故曰禮二而已孔子曰經禮三百曲禮三千其致一也是故禮一而已禮也者體也與道為體也故善求道者求之禮焉思過半矣

射禮第二十一

射禮廢而天下無成賢矣燕禮缺而天下無善射矣故燕也者將以致夫射也射也者所以相射於禮樂成其德者也禮樂皆得謂之成德故射有迎賓獻賓以及衆賓所以致射賓也燕有迎遵所以致射遵也燕有獻士所以致遵耦也燕有獻酬交酢所以致賓主二射之歡也射也者離道也爭道也不合則離離則爭矣非所以成德而致賢也是故有燕酬以合其歡有揖讓以致其敬有樂賓以宣其和有司正以節其流有拾取矢以崇其讓有鼓樂以盡其神有釋獲以紀其賢有升飲以明其不則有徹俎坐燕以弛其

張漸近自然卒歸之中正故始以燕終以燕而射行乎其間也夫然後禮樂兼備矣

禮樂第二十二

禮樂一道也深於樂而後知禮禮樂合一而後內外和順盛德之至也禮主禁樂主發禮主歛樂主舒樂發而舒之其內德不可掩矣禮禁而歛之其外邪不能干矣禮樂之教其大矣哉

聲音第二十三

樂生於音音生於人心之感感動於中故有聲以盡其心有音以盡其聲有樂以盡其音有鼓舞以盡其

神樂則生生則惡可已以形於手足之舞蹈舞蹈也者樂之所以盡神也故樂者由中生者也

變化第二十四

氣質變化然後見學焉士可賢賢可聖以其能變化耳如瓜脫蒂如蟬蛻殼然後能變化而不反

學一第二十五

古之學者出乎一今之學者出乎二存中以應外制外以養中中外判焉分崩離析之患至矣

知幾第二十六

心含天靈顯氣之精與地廣大與天高明惟精惟靈

貫通百體非禮一念能知太始事雖惟四勿之則一如精中軍四面却敵精靈之至是謂知幾顏復不遠百世之師

幾始第二十七

已私一念之萌焉則見其幾而勿之乾知太始聖人之學也易曰顏氏之子其殆庶幾乎有不善未嘗不知知之未嘗復行其知幾乎知幾其神乎

精神第二十八

或問慈湖以心之精神是謂聖何如曰此非孔子之言也孔叢子之語也夫精神必得中正焉斯道也否

則牛馬之奔奔昆虫之欣欣皆可謂曰聖乎

由中第二十九

視聽言動不由中出焉天職廢矣庶事廢物不由中應焉萬化息矣支離也故至一則一矣君子之學內外合一動靜合幾體用合原物我合體

大矣第三十

斯體也其大矣哉宇宙於我通一無二宇宙之化即吾之化天地萬物位育亦復其本體全而歸之焉耳

躍如第三十一

見其參前者倚衡者躍如者皆自然焉真見也其在

勿忘勿助之間乎

五伯第三十二

三皇其旦乎五帝其朝乎三王其晝乎五伯其夜乎
天理為陽術數為陰故五帝三王沒萬古如長夜哀
哉

神交第三十三

邈哉邈矣識堯舜禹湯文武周公何面何目而若相
知之深焉神交也故孔子夢周公高宗夢傳說舜夢
拜乎丞其心之神交通也通天而天通地而地通萬
物而萬物通堯舜禹湯文武周公而堯舜禹湯文武

周孔一志氣之相動也

至善第三十四

曷謂至善以言乎心身之應家國天下之事物之理之純粹精焉者也純粹精焉者非他也吾心中正之體也明德新民之與也其體用之一原也是故止至善而明德新民之能事畢矣

中庸第三十五

中庸者本諸性而道行焉本諸體而用具焉本諸中和而生焉是故君子慎獨養其中而已也中立而和生焉脩道教致中和而位育成焉是故一體也

盡性第三十六

內外動靜一而已矣或曰孰能一之曰惟盡心者能一之是故聖人之學盡心而已矣日月之全莫或掩之故能盡其明天地之全莫或尚之故能盡其大聖人之全莫或蔽之故能盡其心不蔽則虛虛則明明則高高則廣廣則大廣大高明不在乎他在乎盡心而已矣是故高明配日月廣大配天地盡心之妙配至德其唯聖人乎

心性書

終

[illegible]

跋宋明四書後

宋明四書刻既成濂受而讀之因贅一言于末簡
嗚呼自孔孟沒讀孔孟遺書者不知幾千萬人然
能契孔孟之心者宋周元公程淳公輩數人而已
耳周程沒讀周程遺書者又不知幾千萬人然能
契孔孟之心於周程者我

朝陳石翁湛泉翁輩數人而已耳吾

師萬川先生生絕學之鄉讀孔孟四家之書而契
其心久矣謂孔孟之書人咸知尊信之而四家之
書為諸子言氏者流一能無美玉砮砮之眩

因表而出之以為仁

其用心亦微矣哉濂

也不才幸聞先生之教而識先生之心如此因與同志謀諸梓以公之人人尤懼天下之讀是書者不能因言以求心而先生之心孤矣敬繫一言用告同志

皆

明嘉靖甲寅孟冬十月後學無為楊大瀛繫甫拜識

道藏精華第四集之三
文山遯叟蕭天石主編

丹經指南

附補虧正法秘傳

自由出版社印行

影刊丹經指南例言

蕭天石

一、本書著者三陽道人張松谷氏，乃沈太虛真人受道弟子，并曾遇異人指點。少業儒，長習道；志切鍾呂，學通三教；復精於風鑑，善於易理。一生不事家產，不求聞達，晏如也。本書出版後，名噪江南，從遊弟子益衆。民二十四年夏，由瀘入金陵，率二三子歷遊名山古洞，小憩崆峒有年。三十三年冬自青藏經康入川，髮白如霜，鬚長及膝，目光射人。卜地於青城山後山奇巖洞，潛修有年，足跡不入城市，亦鮮與居民往來，日以山中藥物及藥餌爲食，間亦數月不出洞者有之。不三載，不知其所之矣。

二、本書全用問答體，辭簡而義精，文淺而理著。語語皆全真旨意，條條是至道金言。闡喻言之幽微，闢旁門之邪說；剖仙學之玄奧，示丹家之捷徑；使學道修真之士得有所依從，宛如面對祖師親授口訣，指點迷津；確爲丹經中不易得之佳籍。讀本書時，并可參讀悟元子之修真辯難參證，與龍門派閔小良真人高足薛陽桂道師之梅花問答編二書。

三、本書上卷共刊問答凡六十條，對每一問題，均爲愷切詳明之指點，而無過甚隱秘之

弊。其所開示者，率皆往聖一超直入之上乘妙旨，最簡最易不必自卦爻斤爻斤兩，火候度數，年月日期等繁法入手，即可入道登真。問答中，類多非人云亦云語。本慈悲心懷，將所得師傳口訣，著之於文字，故不少爲丹經中所不傳之訣法，洩盡天機。其名爲指南，確能當之。

四、本書下卷共刊坐功口訣，九層煉心訣等凡十二篇。其中丹法二十四訣，工程層次，步步指明；與古仙真之皆秘母言子者大異其趣。惟修此大丹工程，首須自心性道德修養上立基礎。不能明心見性，便難望其能修煉有效，且定多魔障，徒增孽力耳。

五、本書附錄中之補虧正法秘傳一文，以往仙家祇口口相傳，不著文字，此功又名添油工夫，乃二三十歲以上人已破身而非童貞體者，及酒色財氣耗損過度者所必修持之要功。吾人如不能藉補功以返還於童貞體時，便祇能修個却病延年之小乘工夫；而不能修出神入化以登仙之大乘工夫。本篇較希一子之「補天髓」爲詳明，較陳真人之「秘傳活法天機」，雖稍有遜色，然確爲仙家捷徑法之千古不傳秘本。惟行此功者，若無明師指點，亦易生內火自焚之弊。若不能斷淫慾，而煉採補於女鼎閨門，不但折壽促生，且必禍及其子孫也。本篇原著錄者佚名，張松谷道人逐段詳爲解說，并特別指點活子時採法與活午時採法，便成補虧工夫一法門之全璧矣。往古仙經只指點活子時，而無指點活午時者，實則此爲最上最要一著，此處不明，便不知要

徒費多少冤枉工夫！讀者對此窮盡丹經所不能得之捷徑瓊寶，切勿輕易忽過爲要！

六、中老年人身弱體衰而欲從事於補虧工夫，俾能返還於童貞體時，其下手仍應從道家正統之築基工夫入手。靜坐有了初基，方易收內煉補養之效。同時，亦可參閱道藏精華第一集第十冊之西山群仙會真記，該書中有養生、養形、養氣、養心、養壽、與補內、補氣、補精、補益、補損第二十餘篇。可收互證之效。

己亥冬至日太乙山人蕭天石於白雲居

乙丑年重刊

丹經指南

吳鍊珊書



丹經指南卷上目錄

范梅君序

彊恕子序

湯丙臣序

抱仁子序

三陽道人自序

處境問答

却病問答

處勞問答

遏欲問答

生育問答

忙閒問答

交感問答

坐功問答

地仙問答

贊化問答

火候妙用問答

服氣無弊問答

性命問答

性問答

命問答

神氣精問答

汞鉛問答

龍虎問答

四象五行問答

河車運轉問答

三車搬運問答

鉉牝問答

橐籥問答

巽風坤火問答

心問答

耳目口鼻問答

肝膽脾胃肺腎問答

肝肺問答

三膈問答

三焦問答

二十八脈問答

奇經八脈問答

骨節毛竅問答

頂骨入門問答

魂魄問答

呼吸問答

開關問答

任督問答

開關日期問答

卯酉周天問答

後三關問答

前三關問答

趺坐問答

五炁朝元攢簇五行問答

四大問答

止念問答

金光問答

火候問答

鼎爐問答

精氣神煉法問答

黃婆問答

金公問答

嬰兒問答

姤女問答

火中有水問答

水中有火問答

既濟問答

未濟問答

飲食問答

天地人三籟問答

上海半涇園記

丹經指南卷下目錄

坐功口訣說

學坐要訣

坐功口訣一

坐功口訣二

坐功口訣三

證驗說

經驗實證說

二十段四百字真義歌

學人二十四要

丹法二十四訣

九層煉心祕訣

陸君略跋

附補虧正法祕傳

活子時

活午時

子午時採法

奇經八脈考

補虧正法跋言

丹經指南重印范序

予弱冠後。於文學之暇。喜讀黃老諸書。嗣游青城。蟠龍。峨眉。諸山。築臺於上。經歲不去。黃冠羽客。日夕談丹經道訣。私心嚮往。欣羨不置。壯歲服官江南。不談此道也久矣。邇年以時局多故。隱居海上。老友三陽道人持所著丹經指南重印。索序於予。夫道人固學道有年。而於參同悟真諸書。頗有心得。綜觀指南問答各編。條分縷晰。既顯且明。迥非它書。旁徵曲引。晦莫如深。使閱者恍迷離。莫知所往。可比。較參同悟真。有過之無不及。其誘掖後進也。正非淺鮮。謂之指南。不亦宜乎。故樂爲之。

序。

民國丙寅年仲春西蜀黃龍子范昶梅君識

丹經指南方序

儒釋道三教。本屬同源。所不同者。教人之法耳。人自受中。以生。人人各具一道。體而來。但爲後天氣物所蔽。道體遂以不純。三教聖人。皆教人學道者也。而皆本於中。釋曰。虛中教主。明心見性。從事於離中者也。離之中。爲人身真陰。其道由上而下。專凝神以融氣。故得其道者。可以轉識成智。道曰守中教主。攝情歸性。從事於坎中者也。坎之中。爲人身真陽。其道由下而上。專養氣以歸神。故得其道者。可以返老還童。惟儒曰時中教主。窮理盡性。合坎離之中。以爲中。渾乾坤太極而一之者也。其

道卽淺形深。第盡人而天自合。故得其道者。可以超凡入聖。總儒釋道三教。而以孔門之書參之。似儒教之窮理盡性。較釋道兩教之法。尤爲切近無弊。夫理者。無形之神氣也。渾然其中。與性俱足。人能神乎無形之神氣。乃無形之氣。而與有形之神氣。自隨所應。而無乎不當。以之治天下國家。無難矣。更何論乎一人一身耶。孔子曰。克己。己卽釋之所謂塵根。非禮勿視聽言動。可駭佛老之眼耳鼻舌身意諸法。孟子曰。養氣。卽道之所謂命源。必有事焉。勿忘勿助。可駭老子之致虛守靜諸法。願學道者。先取孔孟書。熟讀有得。然後合釋道語參證。庶

可一以貫之。而不至以虛寂誤佛老。則道益精矣。三陽道人。吾鄉深通儒道者也。早年以家貧入仕。而性不善事上。被議後。託業命相。聊以贍家。以知命者言命。有神仙之稱。蓋亦今之許負君平者也。命相餘閒。兼好道家言。一日以手集丹經指南相示。謂欲梓行以公諸世也。余讀之。皆反觀內照。體驗有得之真諦。良足爲學道者增長內功。與孔子竊比之意正合。用識數語。以與海內明道之君子共證之。

民國四年陰歷二月

鈞州疆恕子方碩輔拜識

丹經指南湯序

金丹之道。上真所秘。自伍冲虛真人著仙佛合宗。天仙正理。而道乃明顯。無有岐趨。至我清朝道光間。柳華陽禪師著金仙證論。慧命經。道益發露無餘。同時有湖州金蓋山閔小良真人。以開府之孫。爲司馬之職。因真仙口授。得至大成。所著古書隱樓藏書。貫穿三教。闡發三乘。將自古不傳之訣。一一筆之於編。學者伏而讀之。凡本末終始先後。以至大化聖神之功用。無不一以貫之。令人心目了然。毫無疑惑。誠登天之寶筏。渡世之慈航也。其所刻之古書隱樓藏書。凡廿餘種。而未刻之

秘本尙有六種。自經紅羊之劫。此書流傳絕少。余幸於友人處借得熟讀。再欲覓之。殊不易易。惟得其天仙心傳一全本。直指太上心宗。是我

至聖精一執中之心法。與

文佛圓明覺性之真傳。爲一超直入無上上乘之妙道。不必言卦爻斤兩火候。度數年月日時。如能心息相依。清淨自然。久久純化。自可與鍾呂齊驅。王馬並駕。合觀白祖修仙辨惑論。乃知執文泥象。刻舟求劍者。非三教至聖之奧旨也。閱真人之高足。薛陽桂師著有梅花問答編一本。將列真妙訣。與師門所傳和盤托出。而歸

本於太上心宗。是真能承先聖以開後學者。厥功偉矣。不才束髮受書以來。卽向往無上天仙大道。研求訪問。將三十年。晤道友甚多。或非正軌。或非真傳。今遇吾師張松谷於海上時時印證之。始信其與伍柳二真道同旨合。迥非他人之毫無實功。與專事外鼎者所能學步。益令不才心目了然。曷勝佩服。昨手此一編示余。其中大旨均屬正道不易之法。而且火候出神先後法則景象證驗一概俱備矣。敬讀數過。謹述鄙見於簡端。將來於十洲三島。玉霄金闕間。博真仙之一笑也。時光緒二十七年歲在辛丑九月旣望北平門下士明陽

陽道人湯東暉拜識

丹經指南抱仁子序

孫真人云。人身爲神氣之窟宅。神氣若存。身康力健。神氣若散。身乃死焉。若欲存身。先安神氣。卽氣爲神母。神爲氣子。神氣若俱。長生不死。若欲安神。須鍊元氣。氣在身內。神安氣海。氣海充盈。心神安定。定若不散。身心凝靜。靜至定俱。身存年永。欲思安定之法。必得神氣之術。予夙慕玄風。勤搜道術。不獲修暢之旨。每多隱度之言。往而仍返。深而愈艱。近求丹書。均難通曉。往往以名師指點。故作難題。實爲方士所蔽掩。致有望洋之興歎。三陽道人張松谷先生者。精於風鑑。善於易理。玄功甚有。

心得。丹書別有師傳。今由陸君略先生介紹。晤談之下。出示丹經指南一書。展讀之下。誠謂言言剴切。字字詳明。立爲問答。解論確切。實爲存神鍊氣之捷徑。脩真保命之大道。爰商付印。以廣流傳。庶後之修真者。不爲艱詞僻語所難。亦不致爲鄙夫術士所惑。而先生指南之旨。亦可度世矣。某不揣謏陋。敬誌數語。以告後之讀是書者云爾。

時在

民國七年歲次戊午端午日莫釐抱仁子席錫蕃謹識

丹經指南自序

易曰。一陰一陽之爲道。又曰。窮理盡性以至於命。夫理卽道也。道卽理也。陰陽之道。卽性命之道。此理此道。位天地而育萬物。其大無外。其小無內。先天而天勿違。後天而奉天時。最幽最深。至精至微。知之者。成聖。成僊。成佛。迷之者。爲人。爲物。爲鬼。然不得師訣。千譬百喻。以有形無以實形。虛或露枝條。或泄根荪。甚難窮究。加之後世旁門曲徑。穿鑿聖道。紊亂仙徑。各說其說。各是其是。誤認經書之喻言。埋沒古人之本意。或流而爲閨丹。或隱而爲爐火。或執其色身。或著於空寂。邪說淫辭。流行

宇內。卽有一二志士。滿眼針刺。兩耳梆鈴。聰明無施。主意難定。一入網中。終身莫出。此予問答辯難所由來也。予自束髮以來。慕道之誠。無時或釋。以及諸子百家。遍閱靡遺。竟不得其門而入。及需次武林。聞有修真之士。不辭遠近。無不馳往。叩求至道。此亦秉性所賦。毫無假借者也。所接修真之士。屈指亦難記憶。惟天台道人老儲者。光緒甲申乙酉間。名噪兩浙。嘗隆冬。蜚臥橋下。雪降沒身。迨雪消。人見其已殭矣。乃具棺木。將殮而葬之。以其體之蜚而不可盛也。使兩人伸其屍而直之。道人忽直立而詈。徧身熱氣。如烝釜上騰。頃刻冰消衣乾而

去。予聞而往訪焉。其旨與鍾呂邱馬無不吻合。後化解
於杭南之玉皇山。隔年在天台山。人復有見之者。庚寅
年。予差次長安。遂游西岳。謁吳興沈太虛真人於郝祖
洞。承蒙處處指點明晰。口授心領。益復豁然。嗣至金陵。
於諸友朝夕研究。火候層次。確能洞然。門下余子錦章。
見而心慕。願將六十問答。繕錄成冊。茲由陸子君略席
子錫蕃。慫恿再三。付諸梨棗。以惠同志。誠恐淺學未必
有補于高深。倘蒙匡其不逮。有所
教正。則所深願焉。

民國五年歲次丙辰仲夏月

三陽道人張松谷午樵氏識

丹經指南卷上

中州三陽道人張松谷午樵氏著

西蜀黃龍子范梅父校勘

江蘇門下士朱明庚校兌

嶺南居士張 薌重訂

處境問答

問曰。人之不肯學道者。境爲之也。一曰富貴之境。終日奔忙。視紛華麗美爲性命。一曰憂患之境。傷神勞形。不知何日出脫。以此俱屬有待。光陰迅速。年光虛度。甚可惜也。不知至人當此。何以爲計。敢問其說。

答曰。心隨境轉。境逐心生。若要心定。世人愛的我不愛。世人做的我不做。紅塵萬緣。勾引不動。自然心清意靜。陰陽不能陶鑄。廣成子謂毋勞爾形。毋搖爾精。毋俾爾思慮營營。乃可長生。慎內閉外。多智多敗。我守其一。而處其和。故千二百年。未嘗衰老。予謂形毋勞。精毋搖。事

可勉而易爲。獨無俾爾思慮營營。此句最難持循。惟是昏昏嘿嘿。認住一個靜字。一刀斬斷。庶可以免多智之敗也。此毋俾二字。要細勘。郝太古曰。境殺心則凡。心殺境則仙。

却病問答

問曰。道養功夫。可以却病。病時亦可學否。
答曰。可。正謂平時不知保養。病時急須調攝。古仙云。一點陰氣不仙。一點陽氣不死。人稟天地之氣。以有生。氣活則疾自除。氣服而神自靈也。故善治病者。必先服氣。魚腹中不得水出入。則死。人腹中不得氣出入。亦死。其

理一也。壽域神書云。百病乘虛而入。虛者。氣虛也。服氣則充矣。發汗只可宣洩熱毒。鬱蒸邪氣耳。若補元氣。還要煉陽氣。須得真師口訣。雖氣息奄奄。緩緩使火漸行。陰陽生降之法。仙聖云。始信形神堪入妙。半夜殘燈可着油。如服氣稍倦。卽熟睡一覺。醒而陽生。急服氣以採回。採回之後。又服氣以煨煉之。此則補益甚大。庸醫不知。而謬以五苓柴胡參芪蒼蘇爲長物。是溺其旨也。八段錦云。水潮除後患。起火得長安。卽此人可不猛加精進哉。後有旋機運法。爲療病醫瘡諸祕訣。

處勞問答

問曰人當勞倦。一到家卽放身偃臥。或令人按摩。稍爲歇息。以俟氣復。今只行坐功。其理何如。答曰人當氣力怠倦時。正好用坐功法。以收攝天地之正氣。滋補吾身。若任其歇息。放身偃臥。則神氣散渙。血脈不能流動。卽令人敲背。雖一時稍愈。而不能無壅滯之患。漸積於身也。故公務之暇。或應酬方止。鞍馬方歸。卽坐一炷香。則片晌功夫。永保無窮佚樂矣。蓋功夫一次。卽當服藥一次。謂此一刻。能採先天之一炁。以點化凡軀。所謂靈丹一入口。變化壽無窮也。

過欲問答

問曰。人每當房事行後。復萌此念。雖忍過數日。有必欲行而後已者。其故何也。

答曰。此乃五穀飲食之精。未經煅煉。在裏邊作祟。究溯其根。卽所謂情也。從父母交媾之時而來。父母因情動而起此交媾之念。此一段情緣。落於吾身。所以吾身中未能斷此相續不絕。惟至人純養。化情歸性。煅煉陰精。而入於先天元始之初。則自無此欲念。孟子曰。養心莫善於寡欲。至於應行者。不過因乎時候。完生人之大事耳。

生育問答

問曰人有室家。有生育之道。爲胤嗣計。此坐功亦可使元陽堅固。不礙生育否。

答曰道書云。順則生人。逆則成仙。脈望云。徒精不能育也。必有一段元氣。亭毒於精之先。而後成胎。人不得是氣不生。物不得是氣不育。道家所謂先天祖炁是也。又有後天之氣。乃呼吸往來。運行充滿於身者。此氣不厚。則精不濃。此氣不充。則精不射。此氣不聚。則精不煖。皆不能成胎。故從得道後生子。其胎名曰仙胎。

忙閒問答

問曰人有忙有閒。俱可學道乎。

答曰可。崔公入藥鏡曰。一日內。十二時。意所到。皆可爲。丹經曰。一年之中。尙有一月。一月之中。尙有一日。一日之中。尙有一時。故聖人於年中用月。月中用日。日中用時。時中用刻。此欲坐功。不過一刻炷香耳。人一日之內。雖忙。自晝至夜。豈無一刻之暇哉。若坐得一刻。卽是週天矣。夫天地一年一週天。我此刻週天。卽有天地一年之造化。若坐得二次。又有天地二年之造化矣。人定勝天。如此。若行之無間斷。豈有不長生久視也哉。詩曰。一刻之功夫。自有一年之節候。又曰。不刻時中分子午。無卦爻內定乾坤。皆古聖人深嘆用功之妙也。豈有閒與。

忙之分哉。

交感問答

問曰人每怕言開關。恐開關後。遇交感則精氣一洩無餘。所以疑惑耳。

答曰此乃房術禁制之法耳。彼未嘗築基煉已。於本原上用功。真陽未生。未能對景無心。不過行此躲閃之法。所以一戰敗而潰。決不可收拾。葛稚川以爲水盆盛湯。羽苞蓄火。陶隱居以爲抱玉赴火。李玉谿稱爲地獄生。子。古今丹書皆極口痛罵。若本原功夫。先從清靜始。清靜之人。正氣充實。自然真陽發動。蓋人生立命。惟此一

點真陽。藏在腎宮。其奄奄不振者。腎水涸也。腎水何以涸。元氣虛也。服氣則元氣實矣。元氣實。則腎水溢矣。此與房術之禁制而不能流通者。甚相懸絕。且開關者。不過開此陰陽升降之徑路耳。詩曰。常使氣冲關節透。自然精滿谷神存。精既過矣。豈猶慮其潰洩無餘者哉。

坐功問答

問曰。坐功之法。人亦有學者。常致虛火動。其故何也。答曰。此未得真師口授耳。人在氣中。如魚在水中。魚必澆灌以泳水。水然後沃其膚。人必攢簇以服氣。氣然後充其體。家語云。食氣者神明而壽。旨哉旨哉。此中自有

功夫。詳口訣內。若枯坐蒲團。則虛火橫生矣。

地仙問答

問曰。仙有五等。所謂地仙者。長生在世而不死於人間。如何下手。

答曰。正陽真人云。始也法天地升降之理。取日用生成之數。身中用年月日中用時刻。先識龍虎。次配離坎。辨水源清濁。分氣候早晚。收真一。察二至。列三才。分四象。別五運。定六氣。聚七寶。序八卦。行九州。五行顛倒。氣傳子母。液行夫婦。三田反復。燒成丹藥。永鎮下田。煉形住世。而得長生不死。以作陸地神仙。故曰地仙。

贊化問答

問曰。道養之事。久不傳於世。有談道者出。世必以異端目之。何也。

答曰。三教聖人。皆同一源。孔子言盡性至命。孟子言存心養性。而直指養氣。與道教無異。夫出彝倫之外者。爲異端。而道養又在彝倫之內。自君臣父子夫婦兄弟朋友。皆可行之。豈有在彝倫之內。而反爲異端也哉。雖旁門亦有不同。而大道之要。總在調和血氣。流通經絡。養未發之中。爲位育之本。黃帝得之以脩身治天下。世臻上壽。人物蕃衍。傳至堯舜以來。皆有脩真之人。以弘助。

化育。漢文帝行之而亦以大治。使天下五倫之人俱悟性命大旨。家家相傳。世世相習。延壽綿綿。無夭折疵厲之患。贊化之功莫大於此。

火候妙用問答

問曰。人有用功時。或腹內漲滿。飲食不消。或骨節間滯痛。敢是坐未及週天。一時起來應酬。以致滯痛否。答曰。此須全藉火候。長春曰。元神妙用。真火候也。如烹茶然。一爐之間。文火武火。要均勻得宜。須得師授。不可任意杜撰。致生他病。太上立法。教人修煉而長生者。以兩孔之呼吸。而奪天地之正氣。施肩吾曰。氣是添年藥。

心爲使氣神。能知行氣主。便是得仙人。此行氣主三字。卽所謂元神妙用也。凡坐之時。須與得手之人同坐。看其如何坐法。心裏有不明處。或關未能開。一一問明。使胸中有定見。然後靜坐不爽。自無漲滿之病。至於骨節滯痛。亦自有說。或是氣未充滿。強以意開。或是開關後。證候屢變。心生疑惑。開而旋止。遂至壅滯耳。須訪得手之人。詢其口訣。信心而坐。變一境卽爲質問。初而坎離交媾爲小週天。繼而乾坤交媾爲大週天。又繼而進陽火退陰符。金木交併爲卯酉週天。又繼而通治命橋。開中宮。其中宮動處。卽朱文公所云靜極而噓。如春沼魚。

動極而翁。如百蟲蟄。至於此。則由中達外。卽易中所謂黃中通理。正位居體。美在其中。而暢於四肢。發於事業。美之至也。世人多趨旁門。不信大道。不得到於祖竅。此竅初凝。就生兩腎。次生其心。其腎如藕。其心如蓮。其梗中通外直。拄地撐天。心腎相去八寸四分。中餘一寸二分。謂之腔子裏。乃心腎往來之路。水火既濟之鄉。欲通此竅。要在存想仙根。則呼吸之氣。漸次通夾脊。透混元。而直達於命府。方纔子母會合。漸漸擴充。則根本完固。救住命寶。始可言其修煉也。

服氣無弊問答

問曰。吾之不敢學坐功。而尙有疑者。恐當夜深起坐時。冷氣吸入。或有風寒燥濕諸氣。一時犯之而不覺。以致生病。是以疑惑而不敢耳。

答曰。此乃不明服氣之真功夫。不解天地之正氣。與人之真氣。晝夜循環之機。經云。人之所以能奪天地之真氣者。由其有兩孔之呼吸也。五行圖訣曰。人之真氣。大運隨天地。一年一循環。春在肝。夏在心。秋在肺。冬在腎。知之修煉。令真氣不出本宮。自是陸地神仙。人之元陽。小運隨一晝夜。一循環。卯在肝。午在心。酉在肺。子在腎。知之修煉。令元氣不差傳送。自爲人中之仙。太上曰。出

日入月是吾道。又曰出日入月呼吸存。夫呼者日也。吸者月也。又曰皆由心內運天經。晝夜存之可長生。先註云。天經乃吾身呼吸往來之黃道。夫呼吸既比日月。又象黃道。安有冷氣及風寒諸氣生病之虞。須知氣屬陽。凡天地之氣與人身之氣皆陽也。故孟子曰。氣體之充也。又曰。至大至剛。道家謂氣屬陽。液屬陰。故指氣爲嬰兒液爲姤女。且人稟天地之氣以有生。氣聚則生。氣散則死。太鉉寶典曰。氣爲道本。道從氣生。氣從空有。真氣不搖。故可長生。悟真篇云。道自虛無生一氣。還從一氣產陰陽。陰陽再合成三體。三體重生萬物昌。彭又朔云。

善食味者。精壯而肥。善食氣者。神明而壽。丹書又云。長生須服氣。須知服氣之法。不離呼吸。宋紫霜云。天地呼吸。故能長久。人能法天地呼吸。亦可與天地同其長久。又曰。人之元氣。與天地相通。服氣者。服天氣也。此氣自外而來。從虛而入。養生家。切切言暮無飽者何也。蓋向晦晏息之時。正天氣來復之會。天氣一入。則正氣益充。道家謂以後天呼吸之氣。引先天之氣。入黃房。成至寶。此之謂也。河濱丈人調氣篇云。天地虛空中皆氣。人身虛空處皆氣。故呼出濁氣。身中之氣也。吸入清氣。天地之氣也。善攝生者。必明於氣之理矣。須得密室閉戶。安

牀煖席。使冷氣不能侵。風寒諸氣不得乘。此養氣之正訣也。儒家士大夫。在朝則有公務。在家則有應酬。安得長久密室靜坐。只初學時。稍擇密室。與同學共坐。得訣後。每日有暇。卽坐行一週。天久之純熟。三田三關俱已通透。遇善氣卽可服入。遇惡氣卽急避之。或在公所。未有人接時。或在車中。亦可行服氣法。混沌一會。方可爲盜天地奪造化之妙手也。可決然無疑矣。

性命問答

問答二 此篇論道養諸名而細剖其義以洩天機

問曰性命之理何如。

答曰靈光一點。浩炁常存。本來面目。性也。玄關一竅。先

天至精真一之炁。命也。性卽神也。命卽炁也。神凝則炁固。炁聚則神靈。性無命不立。命無性不存。真人云。神是性。今炁是命。神不外馳。炁漸定。本來二物互相親。失却將何爲把柄。

性問答

問曰。儒者之言性。與道家之言性。果有異乎。

答曰。元始真如謂之性。孟子曰。知其性。則知天矣。前所云靈光一點。浩炁常存。本來面目是也。性原無二。惟孟夫子知天之說。人多未解。蓋性之付體。原屬天地。非人所測。惟精心學道者知之。人之元神。日居二目。藏於泥

丸。夜居二腎。蓄於丹鼎。乳養其五臟。氣冲乎六腑。所以學道者。教人存想眉攢。卽用目以養神之一法也。蓋人之一身皆屬陰。惟二目屬陽。目之所到。氣卽周焉。靜坐之間。用目處處照管。則遍體純陽矣。此則日居二目效驗之一端也。

命問答

問曰。儒者之言命。與道家之言命。果有異乎。
答曰。人稟天地之氣以有生。卽天所命。就其氣之靈光。卽是性。所以中庸言天命之謂性。合而言之。道家亦謂神是性。兮氣是命。神不外馳。氣漸定。未嘗分也。惟所謂

性根命蒂者。不可不知。卽三百日形圓之際。靈光入體。與母分離。剪斷臍帶。天命真元。著於祖竅。道德經所云。鉉牝之門。爲天地根是也。性命主旨云。此一竅在身中求之。非口。非鼻。非心。非腎。非肺。肝。非脾胃。非臍輪。非尾閭。非膀胱。非谷道。非兩腎中間一穴。非臍下一寸三分。非明堂泥丸。非關元氣海。然則果何處耶。純陽真人云。鉉牝。鉉牝。真鉉牝。不在心。兮。不在腎。窮取生身受氣初。無怪天機都洩盡。噫。說至此。至矣盡矣。

神氣精問答

問曰金丹之大綱。曰神與氣精。請問其理。

答曰。天一生水。在人曰精。地二生火。在人曰神。元始包羅天地曰炁。不觀白玉蟾云。其精不是交感精。乃是玉皇口中涎。其氣非卽呼吸氣。迺知却是太素烟。其神非是思慮神。可與元始相比肩。華山晤語不曰。天地生人。本於氣。神卽氣之靈覺者。氣是命。神是性。性屬陽。命屬陰。氣爲母。神爲子。雖有二名。實則一體。金丹大要曰。精氣神。原是相須者。精非氣不盈。神非氣不充。精因氣融。氣憑精用。氣因神見。神憑氣周。象川翁曰。精能生氣。氣能生神。營衛一身。莫大於此。丹經云。仙人道士非有神。積精累氣以成真。吸氣以養精。如金生水。吸風以養神。

如木生火。漱水以養精。精之所以不窮。老者養精。故就精穴用精。上丹田煉元神之所。中丹田煉元氣之所。下丹田煉元精之所。

汞鉛問答

問曰西山集云。大道簡易無多字。只要教人煉汞鉛。又曰鉛汞鼎中居。煉成無價寶。又云鉛生汞。汞生鉛。前賢都說現成語。未嘗詳著鉛汞二字之義。答曰鉛汞乃借喻語也。昔廣成子教黃帝煉外丹。始有鉛汞之名。但外丹爲後來之事。內丹爲本原之樞。請先言內丹。人之先生腎也。爲北方壬癸水。卽五金中之鉛。

心爲南方丙丁火。卽八石中之砂。於腎氣之中。取真一之水。卽鉛中取銀。於心液之上。取正陽之氣。卽砂中之汞。心腎二物。合和而成丹。卽鉛砂二物。合和而成寶也。金丹五行論云。天一生水。水中真陽之炁爲黑鉛。鉛乃金之祖。金正位居西。不曰金而曰銀者。象兌之色白也。金本生水。脩丹之士。却向坎中取金者。以母隱子胎故也。地二生火。火中真陰之精爲朱汞。汞乃硃砂之父。汞正位居東。不曰木而曰汞者。卽震東之木液也。木能生火。脩丹之士。却於離中求木液者。以弦氣所在故也。金丹又云。鉛本生兌。而母隱子胎。却以坎中求之。蓋坎中

有戊土也。汞本生震。而子藏母形。却以離中求之。蓋離中有已土也。雲房云。汞者。心氣也。飛輕之物也。鉛者。腎氣也。沉重之物也。以沉重而鎮飛輕。則丹結矣。

龍虎問答

問曰。龍乃腎中真一之炁。虎乃心中正陽之氣也。龍從水裏出。虎從木中生。此正理也。有云。龍從火裏出。虎向水中生。此又是何說。

答曰。真鉛產在坎宮。真汞生居離位。坎乃北方正氣。屬水。水爲金子。水返產金。母隱子胎。故虎向水中生也。虎舍在西。曰兌。兌金生水。水中產金。故爲真鉛。陰中之陽。

外雌而內雄。中含戊土。故曰黃男。雖然鉛是兌宮金水所產。而坎中陽爻。原屬於乾。炁運未交之先。乾因顛蹶。馳驟。誤陷於坤。乾之中爻。損而成離。離本汞居。故曰坎內黃男。名汞祖也。離乃南方正炁。屬火。火爲木子。火還孕木。子藏母胎。故龍從火裏出也。龍在東曰震。震木生火。火中產砂。是爲真汞。陽中之陰。內雌而外雄。中含已土。故曰玄女。雖然汞是震宮木火所生。而離中陰爻。原屬乎坤。混沌攪落之後。坤因含受。孳育得配於乾。坤之中爻。實而爲坎。坎本鉛舍。故曰離中玄。女是鉛家也。此前賢窮究四象相生相合之理。有如此。

四象五行問答

問曰四象五行其義何居。

答曰四象者。青龍白虎朱雀玄武也。五行者。金木水火土也。龍木生火。同屬乎心。心者象帝之先。靈妙本有中。之真無也。心若不動。則龍吟雲起。朱雀斂翼。而元氣聚矣。虎金生水。多同係乎身。身者厯劫以來。清淨自無中。之妙有也。身若不動。則虎嘯風生。玄龜潛伏。而元精凝矣。精凝氣聚。則金木水火混融於真土之中。而精神魂魄攢簇於真意之中。真意者。乾元也。卽真土也。乃天地之母。陰陽之根。水火之本。日月之宗。三才之源。五行之

祖。萬物賴之以生成。千靈承之以舒慘。意若不動。則二物交。三寶結。四氣合和。五行攢簇。會入中宮。而大丹成矣。故紫陽云。五行全要入中央。蓋謂此也。

河車運轉問答

問曰。河車之名。其義何居。

答曰。北方正炁。名爲河車。自坎離交姤之後。中生真一之液。液滿卽行。河車運轉。前路通達。自然逆升。仙翁謂上鵲橋。下鵲橋。又曰。河車不暫停。運入崑崙頂是也。此皆自然。非有所爲而然。亦不知其所以然也。河車運時。從尾閭上升。若蟲蟻在背上行之狀。亦卽三車搬運之

景也。

三車搬運問答

問曰三車搬運其義何居。

答曰羊車載火。鹿車載水。羊鹿二車。三宮往來。上下不停。上田返中田。中田返下田。下田復上上田。上田復入氣海。接着真炁。三車共聚。再返起火。是周天火候。謂之大牛車。精累煉其金身也。

鉉牝問答

問曰鉉牝之旨。云生身受氣初。又云念頭起處。果何說也。

答曰。鉉牝闔闢。卽眞息綿綿也。乃乾坤闔闢生生之機。無瞬息間斷。若有間斷。此身卽窒滯矣。學者行持。先天後天混爲一家。其機自不容禦。太上所謂谷神不死。是謂鉉牝。鉉牝之門。是謂天地根。綿綿若存。用之不勤者。是也。

橐籥問答

問曰。橐籥者。道家至貴之物。果何象也。
答曰。橐籥。乃爐匣。講管之物。往來不窮。老子云。天地之間。其猶橐籥乎。虛而不屈。動而愈出。卽其義也。學人調息綿綿之后。用之不勤。方爲眞橐籥。仙翁所謂天地以

陰陽爲橐籥。人身以鉉牝爲橐籥。是也。橐籥風。卽是內呼吸。丹書云。神風橐籥。故天地相鎮。橐者陰之門。籥者陽之門。眞炁運動其中。故身體安甯。古人云。能明橐籥之道者。謂之聖人。

巽風坤火問答

問曰。巽風坤火。開關要訣。果何義也。

答曰。前云。橐籥風。卽此巽風也。巽。順也。順其自然也。

下斷。謂陰之炁發於巽風。

巽風既生。坤火又熾。俱一炁穴之事。愈

下巽

玉吾云。坤居下爲爐。非猛烹極煉。則不能出爐。乾居上爲鼎。非倒行逆施。則不能升鼎。所以火非風生。則不能

運動。仙翁所謂起巽風。運坤火。入黃房。成至寶是也。又曰巽者。爐中東南之片縷耳。闔則爲乾。闢則爲巽。闔則爲噓。闢則爲吸。何以能開闔。亦無非一意使之然也。

心問答問答三此篇總論一身之蘊而詳列其旨

問曰主旨云涵養本原。救護命寶。何也。

答曰張三丰真人云。未煉還丹先煉性。未脩大藥且脩心。心脩而後丹性至。性靜而後藥材生。尹真人亦云。欲脩長生。須識所生之本。此本來真心。虛靈不昧。不生不滅。無去無來。故老子曰。若夫脩道。先觀其心。觀心之法。妙在靈關一竅。人自受生。感氣之初。稟天地一點元陽。

化生此竅。以藏元神。其中空空洞洞。至虛至明。乃吾人
生生主宰。昔黃帝三月內觀者。觀此也。太上曰。吾從無
量劫來。觀心得道。乃至虛無。觀心非易。止念尤難。是念
頭起處。係人生死之根。古仙云。大道教人先止念。念頭
不住亦徒然。此涵養本原。所以爲第一義也。

耳目口鼻問答

問曰。耳目口鼻。道家所謂有用之物。果何用也。
答曰。此真洩天機。動見毫髮。化頑石而爲金。點瓦礫而
成玉。不啻過也。夫二目爲役神之舍。顧瞻視矚。神常不
得離之。兩耳爲送神之地。蓋百里之音。聞於耳。而神隨

之而去。兩鼻爲勞神之位。隨感而辨薰蕕。辨之者誰。神也。使耳目口鼻皆如眉。則神豈不安而全之。夫如是。則不爲後天也。亦不勞脩煉也。大抵忘於目。則神歸於鼎。而燭於內。蓋綿綿若存之時。目垂而下顧也。忘於耳。則神歸於鼎。而聞於內。蓋綿綿若存之時。耳內聽於下也。忘於鼻。則神歸於鼎。而吸於內。蓋真息既定之時。氣歸元海之裏。合而言之。俱忘而俱歸於鼎。而合於內矣。還有口訣麼。

肝膽脾胃肺腎問答

問曰金丹之道。耳目口鼻固亦得聞之矣。心固不言可

知也。肝胆脾胃肺腎無用之物無用之中而有功者何。答曰。此須已到而後知其理。五行之用不可缺一。綿綿若存之頃。脾氣與腎氣相接而歸於心。縷肝氣與胆氣相接。從大小腸接於腎。縷肺氣伏於心。氣而通於鼻。是氣也。腎脾定後。元氣周流。自東而西。自南而北之氣也。西南乃氣之會。氣合而歸於此。却自夾脊直透上中丹田。而降於腎腑。兩腎中間有治命橋。故寒山子曰。上有棲神窟。橫安治命橋。氣降至於此。陽氣盛而上衝。與此氣相接於一。則周圍於鼎器之外。日用之則日增。經營之力。鄴鄂之成。實肇於此。忽然有一物超然而出。不內

不外。金丹之事到此。則一半矣。

肝肺問答

問曰。丹書云。肝肺爲傳道之官。請問其詳。

答曰。肝本心之母。腎之子。肝傳道腎氣。以至於心。肺本心之妻。腎之母。肺傳道心液。以至於腎。氣液升降。如天地之陰陽。肝肺傳道。若日月之往來。古人云。氣傳子母。液行夫婦。

三膈問答

問曰。丹書云。三膈開時。滯礙通。試指其處。

答曰。前三膈。一丹田膈。對心。二胃中膈。對臍。三臍下膈。

對氣穴三膈開時俱有景象。

三焦問答

問曰肺之爲氣三焦起。三焦有名而無形。請問三焦之所在。

答曰下焦有脂膜如掌大。正與膀胱相應。後對大中極。有二白脈自中而出。由夾脊而上貫於腦。中焦在中脘。內應脾。上焦在膻中。內應心氣。分布人身。方其湛寂。欲念不興。精氣散於三焦。榮華百脈。及欲想一起。慾火熾然。翕提三焦。精氣流溢。並從命門輸瀉而去。其可畏哉。

二十八脈問答

問曰人之一身。有二十八脈。上應宿度。果其然乎。
答曰靈樞經云。日行二十八宿。人經脈上下左右前後。
二十八宿。周身十六丈二尺。以應二十八宿。漏水下百
刻。以分晝夜。故人一呼脈再動。氣行三寸。一吸亦再動。
氣行三寸。呼吸定息。氣行六寸。十息氣行六尺。日行二
分。二百七十息。氣行十六丈二尺。氣行交通於中。一周
於身。下水四刻。日行二十五分。五百四十息。氣再周於
身。下水四刻。日行四十分。二千七百息。氣行十周於身。
下水二十刻。日行五宿二十分。一萬三千五百息。氣行
五十營於身。水下百刻。日行二十八宿。漏水皆盡。脈絡

矣。凡行八百一十丈也。又云氣之行。如水之流。如日月之行不息。故陰脈營於臟。陽脈營於腑。如環之無端。

奇經八脈問答

問曰。吾聞人身之有任督二脈。猶天地之河漢。日月之赤黃二道。又爲一身陰陽之海。五氣真元。皆爲會機。此二脈亦在二十八脈中乎。

答曰。非也。此是奇經八脈。督脈。任脈。陽蹻。陰蹻。衝脈。陽維。陰維。帶脈。此八陰脈。不動者也。惟脩仙之士。變陰爲陽。而化爲至動之脈也。初開督任。出陽神衝脈。骨節毛竅問答。

問曰人之臟腑皆生精液之物。若骨節毛竅亦生精液乎。

答曰人有一百八十靈關。三百六十骨節。一千二百形骸。一萬二千精光。三萬六千根原本始。八萬四千毛竅。關鍵中咸生精液之潤。人無津液則枯槁云亡。天地得水而覆載。萬物得水而生成。天地人物其理一也。

頂骨八門問答

問曰吾聞人之頂骨八片。謂之八天。亦曰八門。中有金樓寶殿。玉闕紫房。自己無相真人。總領萬神居之。道成則神光內燭。天門豁開。嬰兒蛻質。於是真人飛從頂門。

而出。請問八門之名。答曰神庭。上星。顙會。前頂。百會。後頂。強問。腦戶。初基之士。功純百日。神庭穴開。以次六門漸開。惟顙會一穴。名天門。到守一方。開圭旨云泥丸九真皆有房。方圓一寸處。此中此中。鉉中之鉉。天中之天。鬱羅蕭臺。玉山上京。腦血之瓊房。魂精之玉室。百靈之命宅。津液之山源。此正兩耳交通之穴。前明堂。後玉枕。上華蓋。下絳宮。乃北極太淵。真一元神所居之處。蓋一面之神宗。一身之修海。守一之鉉室。還丹之天衢。神出於顙。故顙者神之門也。法寶遺珠云。識得本來真面目。始知生死在泥丸。

魂魄問答

問曰。丹書云。人之氣。魂得之於天。體魄得之於地。又云。陽神曰魂。陰神曰魄。余未了然。答曰。生謂之精氣。死謂之魂魄。魂者。氣之神。有清有濁。口鼻之所以呼吸者。呼爲陽伸。吸爲陰屈也。魄者。精之神。有虛有實。耳目之所以視聽者。視爲陽明。聽爲陰靈也。魂晝寓目。魄夜舍肝。寓目能見。舍肝能夢。夢多者。魄制魂。覺多者。魂勝魄。蓋因魂有精。因精有魂。因魂有神。因神有意。因意有魄。五者運行不已。故聖人以魂運魄。衆人以魄攝魂。

呼吸問答

問曰黃庭云。出日入月呼吸存。敢問何也。

答曰。心腎之氣。呼吸出入。升降上下。往來無窮。故丹經云。人心若與天心合。顛倒陰陽。只片時。此卽一呼一吸。能奪造化。人一日有一萬三千五百呼。一萬三千五百吸。一呼吸一爲一息。則一息之間。潛奪天運一萬三千五百年之數。一年三百六十日。四百六十八萬息。潛奪天運四百八十六萬年之數。蓋於換盡陰陽之軀。變成純陽之體。神化自在。聚則成形。散則成炁。出有入無。隱顯莫測。豈不奇哉。

開關問答

問答四此篇總論開關之景象而及於坐功火候水火飲食諸妙義

問曰學道須開關。其義何居。

答曰丹經有言。但得氣充關節透。自然精滿谷神存。故服氣必要開關。關不開。是氣不充也。氣不充。則內虛矣。內虛則百病得以乘之。彭又朔曰。水滿渠成。氣充關透。關不開。是氣不充也。氣不充。腹裏許多陳積熱毒。何由推蕩也。

任督問答

問曰開關之妙。既聞之矣。如何方謂開關。
答曰開關者。通任督二脈也。古仙往往教人通任督二

脈。嘗聞督者。總管之義。此脈通。則百脈皆通。在人脊骨二十四節中。自尾間貫泥丸之大白脈也。莊子曰。緣督爲經。自可長生。任脈在何處。如何通法。宋子霜曰。子獨不觀夫字義乎。仁者。人也。壬者。水也。合之曰任。是人身中水所蓄處也。男子於此藏精。女子於此懷孕。臍下丹田。是其處也。然而通則難言之矣。任氣在前。從前下降。而後升上。督氣在後。後上升而前下。降陰就陽。入則龍虎併。而一點落黃庭矣。何弗通乎。雖談任督者。道法不同。大率不離交媾者。近是全陽子曰。丹法之要。在乎通任督二脈。蓋任督二脈。爲一身陰陽之海。任在前。爲陰

脈之總督在後。爲陽脈之總。人能通之。則百脈皆通。自然周身流轉。無有停壅。此乃身中黃庭。上下陰陽升降之正路也。鹿運尾閭。通其督脈也。龜納鼻息。通其任脈也。人能通此二脈。豈有不長生者哉。不然。則二氣何以運。陰陽何以會。徒費功矣。

開關日期問答

問曰。開關以通任督二脈。得幾日方開。
答曰。此看人至誠與否。若誠心學道之人。急思生死大事。銳志精進。數日可能。亦有十餘日者。亦有二十餘日者。然至二十餘日極矣。若過此未通。必其心不專。不然。

亦其無夙根也。道德經曰。專氣致柔。又曰。致虛極。守靜篤。吾以觀其復。復者。一陽生也。惟極與篤。而後復可觀也。入藥鏡云。但至誠。法自然。

卯酉周天問答

問曰。開關之法。卽子午週天。所謂乾坤交媾罷。一點落黃庭是也。又有所謂卯酉週天者。其理何也。

答曰。乾坤交媾。卽玉液煉形。南北相通也。卯酉週天。卽金液煉形。進陽火。退陰符。東西交併也。人之一身。東西南北。真氣周流。豈有以壅滯而生病哉。若不知此法。如有車無輪。有舟無舵。其欲致遠。不亦難乎。須乾坤周天。

熱後。方行此法。法詳後口訣內

後三關問答

問曰丹書云。三關通透不須勞。請問其三關。
答曰脊骨有二十四節。從下起第一節。是尾閭關。其骨形如金鼎。上有九竅。名下關。至十八節。爲中關。直至頂門。爲上關。尾閭一穴。誠陰陽之都會也。儒名九曲明珠。釋名九重鐵鼓。道名九曲黃河。此乃化氣上鼎之正路。凡脩仙道。先須開尾閭關。此關若不通。則陰陽何由而昇降。神氣何由而周流。欲證仙真。終不能達其造化而去道遠矣。

前三關問答

問曰。後三關人所同知。若前三關則人所不知也。願聞其說。

答曰。前三關。納粟關。玉池也。金鎖關。氣嚙也。玉鎖關。胃管也。前三關乃降氣之徑路也。一謂上中下丹田。

跌坐問答

問曰。法必跏趺端坐。閉口忘言者何也。

答曰。牙齒相合。舌柱上腭。以交其任督二脈也。耳不聽。則坎水內澄。目不視。則離火內瑩。口不言。則兌金不鳴。三者既閉。則真人遊戲於其中。馬丹陽云。身無爲。身中

之氣不散。心無事。心中之神不昧。拙秀才云。心靜則神全。神全則性現。心清則念清。念清卽精止。又惟返照者。檢情攝念。攝念安心。安心養神。養神歸性。

五炁朝元攢簇五行問答

問曰。初基之士。須要五炁朝元。攢簇五行。何也。
答曰。瑩蟾子云。初下手之際。凝耳韻。含眼光。緘舌氣。調鼻息。四大不動。使精神魂魄意各安其位。謂之五炁朝元。運入中宮。謂之攢簇五行。心不動。龍吟。身不動。虎嘯。身心不動。謂之降龍伏虎。龍吟則炁固。虎嘯則精固。蓋握固靈根也。

四大問答

問曰。瑩蟾子云。四大不動。何謂四大。

答曰。上陽子云。子獨不聞之地。水。火。風。四大者乎。髮。齒。骨。甲。假之於地。涕。精。血液。假之於水。溫。煖。燥。熱。假之於火。靈。明。活動。假之於風。四大假合而生也。地之盛也。骨如金。水之盛也。精如玉。火之盛也。氣如雲。風之盛也。疾如神。全盛而仙也。虧損而憊也。

止念問答

問曰。余之心。念滅念起。把持不定。如何下手。
答曰。上陽子云。吾之進脩。無他術。惟能定心。故夫鬼神。

之得以測度者。吾心之有念耳。心無念。則神之靈不可得而知。豈真不知吾心。吾亦不知其爲心。乃定之根也。口訣內教人存想山根。昏昏而坐。萬慮俱空。正爲此也。初坐之人。未免妄念奔馳。存想山根。則心有定向。久而忘之。安有念起念滅之病。

金光問答

問曰。悟真篇云。鉛鼎溫溫照幌幃。又曰。近來遍體金光現。何時可有此景象。人人俱有否。

答曰。此卽煉精化氣之候。道光曰。真鉛得火煅煉。光透簾幃。自甘露降後。逐日用功。精光溢於週身。一月後卽

有此象。若功夫不間斷。則靈光竟體。悟真篇曰。真精既返。黃金室一顆。靈光永不離。了道歌曰。電光灼處尋真種。風信來時覓本蹤。霞光百道籠金鼎。紫雲千丈罩天門。又曰。萬般景象皆非類。一箇紅光是至真。悟真云。此般至寶。家家有。功夫不間斷。紅光自驟現也。

火候問答

問曰。何謂火候。

答曰。火者。太陽真炁。乃坎中之陽也。紫清真人曰。坎中起火是也。候者。五日爲一候。是甲子一終也。日有十二時。五日六十時。終一甲子也。紫陽曰。一刻之功夫。自有

一年之節候。以起火之際。頃刻間一周天也。又問曰。此火候如何用。

答曰。年中用月。月中用日。日中用時。時中用刻。

問鼎爐

問曰。何謂鼎爐。

答曰。身心爲鼎爐。丹書云。先把乾坤爲鼎器。次搏烏兔藥來烹。乾心也。坤身也。今人外面安爐立鼎者。謬矣。

精氣神煉法問答

問曰。精氣神之煉法。定各有真訣。請細爲教之。

答曰。止念煉神。鼻吸煉氣。逆升尾閭煉精。

問黃婆

問曰何謂黃婆。

答曰黃者中之色。婆者母之稱。萬物生於土。土乃萬物之母。故曰黃婆。人之胎息是也。或謂脾爲黃婆者非也。

問金公

問曰何謂金公。

答曰以理言之。乾中之陽。入坤成坎。坎爲水。金乃水之父。故曰金公。以法象言之。金邊著个公字。鉛也。

問嬰兒

問曰坎爲太陰。如何喻嬰兒。

答曰坎本坤之體。故曰太陰。因受乾陽而成坎。爲少陽。故喻之爲嬰兒。謂負陰抱陽也。

問蛇女

問曰離爲太陽。却如何喻爲蛇女。

答曰離本乾之體。故曰太陽。因受坤陰而成離。爲少女。故喻之爲蛇女。謂雄裏懷雌也。

問火中有水

問曰如何是火中有水。

答曰從來神水出高原。以理言之。水不能自潤。須仗火蒸而成潤。以法象言之。火旺在午。水受氣在午。以此求

之。火中有水明矣。若以一身言之。則是氣中之液也。

水中有火問答

問曰如何水中有火。

答曰以理言之。日從海出。以法象言之。水旺在子。火受胎在子。以一身言之。則是精中之氣也。

既濟問答

問曰如何是既濟。

答曰水升火降曰既濟。易曰山下有澤損。君子以懲忿則火降。窒慾則水升。

未濟問答

問曰如何是未濟。

答曰不能慾忿則火上炎。不能望慾則水下濕。無明火熾。苦海波翻。水火不交。謂之未濟。

飲食問答

問曰。道家持齋脩行。儒家學此。亦持齋乎。

答曰。清齋湛慮。道家之法戒。儒教所理者。國家政務。卽家居。亦有家庭酬應諸事。豈能淡然持齋。各隨所便。不必拘也。卽坐功道人。亦有不專持齋者。余見田道云。金丹有。金丹有。不在戒葷與斷酒。馬真人壽几百歲。每日喫肉三斤。麵一斤。黃酒漱口。夜間蘿蔔一個。云晝夜功。

夫甚大。非藉此肉飯。何以滋助。惟夜間蘿蔔一個。以消宿食耳。古人云。食肉者。爲其能壯血肉。孟子云。七十非肉不飽。養老之善經也。肉食自不必拘。惟有節耳。善生家千經萬典。皆薄滋味。恐神昏也。但有節則適宜矣。大約此心常欲收之返舍。五臟常欲調之使和。如辛酸薰炙生冷諸物。切不可食。至於酒。飲之以行氣血。若吾身之元氣已足。精氣已調。則自不借資於酒矣。隨人酒量所至。酌飲之可也。卽葷素隨人。功夫所至。自有強欲之而不能者。總以形神俱妙爲準。道養之旨如此。

天地人三籟問答

問曰古書中有言天地人三籟未知是何景象
答曰籟者聲也是真炁真機發動非虛極靜篤無聲無
臭之時不能聞也。天籟發於冬至。地籟發在夏至。人籟
發于人身之真元出現時。辛丑冬。予曾在上海城內之
半涇園。五老峯畔。習靜築基。忽聞天籟之聲。猶如萬頃
松濤。又似錢塘八月之潮水。其時萬衆俱寂。始有此聲。
震動耳鼓。約半時之久。詢之人。皆所未聞。蓋修真之士。
偶聞此聲。卽是人籟。切不可驚動焉。

上海半涇園記

滬上爲萬國通商之地。紛華靡麗。甲於環球。近城十里

間雖有古刹名園。而車馬喧闐。裙屐雜遝。魚龍曼衍。鶯燕猖狂。往往以清淨地。作歡樂場。甚囂且塵。在山林中。人無從居之。要亦不欲居也。東西五洲之遊於滬者。名公鉅卿。文人武士。富商大俠。神父牧師。縱有聰明奇偉。軼羣絕倫之才。大抵殉名殉利。未必能悟金丹之妙。至於緇流黃冠。混俗和光。雖被褐懷玉。不自矜炫。然欲求一謀道不謀食者。殊不易覲。更安有蘊猶龍之德。塊然獨處。而與天爲徒者哉。余則見其人矣。西郊有白雲觀。己亥秋。余往瞻禮。見全真濟濟。不知有道爲誰。忽遇一道者。似曾相識。雅意周旋。叩姓字。迺中州張松谷師也。

師弱冠好道。皈依龍門。十九代法派。後分省武林。當差有年。權篆要缺。嗣因勘破世情。棄官訪道。至西華山。侍沈太虛真人於郝祖洞。得受真訣。修持數稔。出而雲遊天下。訪侶來滬。先寓白雲觀。嗣若煩擾。欲覓福地洞天。以求進於無上妙道。訪得城內有半涇園。地處幽靜。山石奇古。水木清潔。中有五老峯。巍然聳峙。可爲修真良所。因假作靜室。余不才等。少悟元功。未能遺世獨立。遂請列入門牆。暇則叩師問道。蒙師授以真詮。亦半涇園之因緣也。園在城內西僻地。兵燹後。重經修葺。一邱一壑。迴絕俗塵。而人之遊滬者。但知行樂於十丈紅塵中。

飲食相徵逐已耳。焉知有半涇園者。卽知有半涇園矣。又焉知中有抱道之眞師耶。師契悟淵微。致虛守靜。明月相對。默印前身。如居深山窮谷中。不知有申江勝景者。志在脫樊籠。超宇宙。所謂金關玉京。瓊臺瑤圃。皆將遨遊於其間。則此園也。等於蹄涔蟻垤。而又若蕉夢槐安。固不必戀戀於斯耳。且往歲庚子之變。京津烽火連宵。池館園林。或楚人一炬。桑海滄田。不禁黃梁之感。師視此世界。如一浮漚。爰於無何有鄉。尋眞常靈境。偶居是園。遊蹤莫定。余幸侍座。得聆玄論。異日師逍遙於寥廓之表。倘亦相從汗漫游。再圖良晤。則五老峯前之幸。

聚。可作三生石上因緣矣。比聞師將隱於岫曲山。冥心至道。令威重至。千歲爲期。流水高山。知音難覩。誦送師南浦之句。黯然於懷。爰書以誌。并贈行色。希示有志於道者。

光緒二十八年三月十一日

北平門下士湯明陽東暉氏書

丹經指南卷下

中州三陽道人張松谷午樵氏著

西蜀黃龍子范梅父校勘

江蘇門下士朱明庚校兌

嶺南居士張 薌重印

前問答六十篇。將道養之理與事。及一身之天機。贊化之妙用。已剖洩無餘矣。茲著坐訣口訣二篇。使學者一開卷而旨趣瞭然。一入室而修持不爽。雖不敢謂大道之在是。或庶幾可爲渡世慈航云。同志覽之。定有見識。

三陽道人謹識

學坐要訣

凡營坐室。不必拘以山林。或在市廛。或在家。或居山鄉。但得靜爽。無往不可。室不欲太明。太明則傷魂。不欲太暗。太暗則傷魄。亦不必太寬。室中不著他物。但安祖師像。一香一燈。一几一榻而已。凡學打坐者。須厚鋪坐褥。

使身不痛苦。寬解衣帶。使氣不留滯。半跏趺坐。以左足壓右足。坐久則左右轉換亦可。次兩手掐子紋握固。炎夏掐午紋。或以純陽訣。右掌壓左掌上。名地天泰。徐徐舉身。左右搖振。使緩急得所。然後正身端坐。令腰脊頭頂骨節若柱。目與肩對。鼻與臍對。舌拄上腭。唇齒相著。目須微開。不可令全閉。身須平直。狀如浮圖。不得左傾右側。前躬後仰。亦不得倚靠几榻。使生懈怠。人之五臟皆附於背。謂之脊梁。人每端坐。則五臟各得其宜。各施其功。如官府坐堂。六房辨事。官府退入後宅。而六房俱散逸矣。人之坐一偏一倚。則臟腑必有偏滯。所以養生

家多端坐一刻。身子多凝健一刻也。坐要安舒。任其自然。肩不得太聳。太聳則難久。操不得太急。太急則易斷。大要在於得中。氣從鼻通。息不可粗。不可促。不可閉。不可仰。出入往來。務要綿軟。亦不可著意爲之。身相既定。氣息既調。寬放臍腹。一切善惡都莫思量。念起卽覺。覺之既無。久之忘緣。自成一片。若得此意。自然四大輕爽。所謂安樂法門也。若已發明者。如龍得水。未發明者。但辨肯心。必不相賺。出定之時。徐徐動身。安詳而起。一切時中。護持定力。如護嬰兒。卽定力易成矣。所謂探珠宜浪靜。動水取應難。定水澄清。心珠自現是也。

坐功口訣一

覺如子曰。每日垂簾塞兌。存想山根。昏昏而坐。萬慮俱空。併若不知身在何處一般。自然陰中有一點陽。陽中有一點陰。交媾在丹田之內。一番暢快光景。自家也說不出。爲氣歸元海。卽坎離交媾也。亦謂之小周天。此時卽一呼一吸。吹動丹田真火。猛烹急煉。產出先天藥物。火候充滿。正好流動。非倒行逆流。則藥不能昇鼎。悟真篇云。移他坤位生成體。種在乾家交感宮。性命主旨云。火逼金形顛倒轉。自然鼎內大丹凝。此之謂也。從太鉉關逆流。隱隱若有三股煖氣。上腎堂。過夾脊。歷二十四

骨節。昇玉枕。到天谷穴。與神交合。任其旋繞頂門。方纔下明堂。度鵲橋。歷十二重樓。過絳宮。直抵丹田。所謂乾坤交媾罷。一點落黃庭是也。如真火稍微。再加微火吹動。漸漸抽添。又復如前上昇。書云。丹田直透泥丸頂。自在河車幾百遭。則鉛枯汞自乾矣。此乃周天火候也。行之既到純熟地位。便卽行卯酉周天之法。世人只知乾坤交媾。而不知卯酉周天。如有車無輪。有舟無舵。其欲致遠。不亦難乎。先用一物頂住太鉉關。用目守住泥丸。下照坤臍。良久。從氣穴中火珠一粒。自左邊昇起。至臍左邊。次到絳宮。從絳宮之左。忽折左脇下。而後透入左

肩。上左耳根。入左目。到山根。略存一頃。卽轉右目。從右耳根後。下右肩。遶而前。轉心之右。下至臍。仍還丹田。如是者三十六次。爲進陽火。又從右邊升起。左邊降下。二十四次。爲退陰符。此初時入手。未免略略着意。到純熟地位。自然左右俱升。且或從治命橋前後俱升。有不知其然而然者。人一身皆屬陰。惟目者陽竅也。故目之所到。卽氣之所到。此收內藥之妙也。治命橋。丹經未有及之者。獨金笥寶籙言之甚明。工夫行到純熟。氣穴中自然元氣升起。如噴泡然。入臍直過治命。此處前後相通。中空如管。忽然腎如湯煎。如尙有陰火。小覺痛楚。蓋龍

戰於野之義。若陰火已剗盡者。不痛也。徐徐上岷崙之頂。此時下而尾閭中。而二十四節都不經歷。且更有一種妙處。并不由玉枕關。忽從兩腮透上元始宮中。自漫漫降入山根。到鼻準。入人中。濃液凝如鵲卵狀。從鵲橋入舌下。歷十二重樓。徐徐嚥入中宮。則先天一立。後天退藏矣。所過之穴。有陰氣者。未免相戰。微微作痛。戰盡羣陰。始完全先天也。一正至而百邪難容。一竅開而萬孔生春。鉛氣上升。汞氣下降。鉛汞之氣。混圍於丹鼎之外。却病延年。可成陸地神仙。金丹之道。思過半矣。主旨云。大道分明見此團。璇璣卯酉法天然。由中達外中全。

外。自後推前後卽前。陽火進來從左轉。陰符退後往西旋。霎時火候周天界。煉顆明珠似月圓。此明珠卽嬰兒種子也。長養聖胎。又當另作。非可容易。既做了卯酉周天。火逼金行。一點金精。遂上乾宮。漸採漸積。日烹日鎔。損之又損。到得煉無可煉。此時藥也不生。輪也不轉。液也不降。火也不炎。五氣俱朝於上陽。三華皆積於乾頂。經云。鼎中有寶。非真寶。重結靈胎。是聖胎。但珠在崑崙。何由得下。必假神爐。竊靈陽真氣。以催之。太陽真火。以逼之。催逼既久。靈丹應手脫落。化爲金液。吞入口中。直射丹局之內。於一切時中。時時照顧。念茲在茲。混沌混沌。

沌。不卽不離。所謂時時在局中。刻刻守黃中是也。又云漫守藥爐看火候。但安神息任天然。陳虛白曰。念不起。念起則火燥。意不可散。意散則水冷。只要一念不起。一意不散。含光默默。真息綿綿。此長養聖胎之真火候也。故白玉蟾曰。採藥物於不動之中。行火候於無爲之內。如此十月。聖胎成矣。胎完成就。脫出其胞。移神上宮。出神外遊。復返本體。無證無修。

坐功口訣二

黃陽子曰。凡修此道。必有上中下三乘功夫。三乘應三停。下乘卽初乘也。行此初乘心法。是行其黃道以煉已。天有黃赤二道。日月行焉。故天能長存。地有黃河逆流。故地能長在。人能通此黃道。使真氣逆升而旋以流通。自然能長生。可信矣。道家謂之周天。釋家謂之法輪。常轉壽無窮。欲起此黃道。重在於能通任督之二脈也。經云。能通任督二脈者。壽如龜鶴。龍鹿與蟾蜍。俱能通此二脈。故壽無算。人爲萬物之靈。能通而修之。豈不能長生哉。故老子曰。欲生者。任從其生也。豈不美哉。朗然子

曰。夾脊雙關透頂門。修行經路此爲尊。華池神水頻吞咽。紫府元君直上奔。常使氣充關節透。自然精滿谷神存。幾時學得長生路。須感當初指教人。卽此法也。此法係是天機生成。人人皆有此黃道。故人人皆可修此長生。因衆人禁秘。則人人不能自知。所以無傳也。此黃道既起。一身之氣。日夜自能旋轉。自然氣動生液。液能化血。血能生髓。髓能生精。精復生氣。五行相生。如水有源。故能長生。正所謂戶樞不蠹。流水不腐者是也。此法卽中庸註所謂法其自然之運是也。道家參同契曰。易行周流。屈伸反覆。又曰。修之不輟休。庶氣雲雨行。淫淫若

春液。溶溶似解冰。從頭流達足。究竟復上升。往來動無極。拂拂披谷中。卽此天機之眞法也。但此法。雖能旋轉。若不知火候。雖長生亦不能與天地同其長久。故鄭思遠長生集云。天機發動引眞氣。眞氣不運而自運。能知火候長生客。可度千春與萬春。欲行此法。人身左足太陽。右足太陰。中有湧泉穴。是發其眞氣之源。尾閭穴一車。曰羊車。腎堂穴一車。曰鹿車。大椎穴一車。曰牛車。內有任督二脈。用口訣撥動三車。推起二脈。頃刻之間。自見兩足筋肉震動奮發之形。候三五時間。眞氣稍稍上行。後升前降。上上下下。流行甚速。日夜旋轉。毫無休歇。

不用心思智慮。亦不用工力引意以助長。誠可謂達實。
可謂巧矣。

坐功口訣三

此中乘之功夫。正是築養其聖胎之事。是法貴在斷絕
喘息。凡人喘息。一出一入。真氣被天地所奪。以致精枯
髓竭。必自死宜矣。修真之人。能斷絕喘息。自然長生。故
丘長春曰。息有一毫之未斷。命非己有。雲門亦曰。初禪
念住。二禪息住。三禪脈住。四禪滅盡七百年老古錐也。
妙哉。正謂此喘息也。既已斷絕。非只細微。有能入水旬
日之驗。如嬰兒在母腹一般。故名胎息。所謂火候者。是
用其心法之火候。兼有口鼻之呼吸。乃能盜奪天地靈
陽之氣。故與天地同其長久。此法見在繫辭揲蓍之數。

法。莊子謂眞人之息以踵。凡以喉是也。欲行此呼吸之法。必先調息。其調息之法。又見在蘇東坡小品文。養生偈曰。與息俱出。與息俱入。隨之不已。一息自住。不出不入。或覺此息從八萬四千毛孔中雲蒸霧散。無始以來。諸病盡除。諸障盡滅。自然明悟矣。譬如盲人失杖。忽然有眼。此時何用求人指路。是故老人之言盡於此。朱子亦有調息箴曰。靜極而噓。如春沼魚。動極而翕。如百虫蟄。開闔氤氲。其妙無窮。既已其妙無窮。聖人何得有死。故敬齋言行視聽等箴。亦皆是此修道之要也。觀此理。修身之法。豈端在於丹書。長生豈端在於仙佛乎。

證驗說

學者當用功時。身中證驗。節節變幻。蓋因大道罕傳。見聞者希。須得真師印證。方不疑惑。憶予初學坐。每思任督二脈。何以得通。竭誠依口訣。趺坐存思山根。調息兼鼓巽風。第四日而氣卽能過尾閭。通夾脊。達玉枕。上泥丸。下明堂。入絳宮。到下丹田矣。但所出津液。尙有腥氣。如人家水溝。積闕方開也。時覺身子弱甚。約有數日而背肩手足皮肉及頭項。各隱隱如蟻行。次數日腹中有響音。外腎微動。或水昇。或火炎。或手足皮肉如一線冷風。問之先生。皆云開關真景也。次十餘日。甘露下降。一

刻方止。滿口清香甘美。沁入皮骨。如冰片然。一時美景。不可明言。直所謂白雲朝頂上。甘露灑須彌。自飲長生酒。逍遙誰得知也。次各經絡。每日各現一景。或腸胃之間。有似一轉者。或足底手背。隱隱抽筋。一動卽止。次一月後。兩眼神光煥發。再則頂上有光墜下。如牡丹花大。鬚眉皆見。次身中金光迸燦。衣服床帳。皆照如隙內容光。其金光有戛擊烈烈之響。如雌雄相趕狀。行卯酉。周天時。其足底略有拘攣意。但一見卽止。此卯酉週天。卽進陽火退陰符也。須大靜方可爲之。若有人事應酬。還以陰陽昇降之法爲妙。每夜間醒來。開眼見時。初如皎

月。再則純是紅日照耀。亦略略一瞬耳。又或開眼見莊嚴聖像。俱以無心付之。不必着意也。存想山根時。雖閉目。而自己元神。對面相照。若或事忙。久不存想。則元神不容易見也。次一年後。濃液凝如雀卵。卽丹也。又一年後。其丹則紅矣。此二三年內。皆一年一見大約。火功不斷所致耳。經曰。常常如此不絕。則五臟清虛。閉目內觀。臟腑。厯厯如照燭。漸次有光萬道。燦爛透出身外。體如火輪。雲霧盤旋罩身。漸漸聖念相續。非誇詞也。亦非比喻也。乃真景象也。夫仙翁實膺此異境也。載之於書。冀欲人共行之耳。餘各證驗詳列於後。同志者共珍之勉。

之。

三陽道人謹識

經驗實證說

三陽道人輯著

初乘功夫。此氣初轉之時。在於腹中充盛。就可用口訣過關。口中有甘津之驗。四肢八脈無處不流通之驗。腹中有雷聲之驗。若以火候烹煉。身中有狂風揭地之驗。有真氣如綑縛之驗。有異香滿口之驗。臍下有九炁還元之驗。喉中有醍醐灌頂之驗。腹中有裂布交響之驗。或用武火薰蒸。有上下疼痛之驗。有穿筋透骨之驗。有耳聽千千面戰鼓。萬萬顆雷聲之驗。凡骨中有打傷。及血氣凝結汗毒之疾。及皮膚瘡疥之疾。此氣亦能吹散。

不療自愈之驗。脩盡個月之時。自然有抽筋換骨之驗。有閉息至於八萬四千毛孔。各齊出氣之驗。必有此大驗。盡見。方是正中和之黃道也。便是下乘之功夫完備。中乘功夫。調靜喘息。至於十餘日之間。其驗甚多。不能盡述。有眼見青天於室內之驗。或見白雪羅列在空之驗。或見天花亂墜之驗。或暗處能見小字之驗。若見此四大驗。斯時元氣自然充足。便能化爲甘液。一時下降。連吞有一百八十口之大驗也。再後連吞數次。腹中眞炁甘液滿腹。自能辟穀。自然不睡。不食。不慾。腹中自然蕩滌其邪穢。消融其渣滓。而斷水火。此時就出有陰神。

在於臍竅。而出入自然。面有紅光。白如冠玉。口似含丹。耳如紅珠。眼睛黑白分明。視聽幽遠。聲似洪鐘。睡無眠夢。自然返老還童。行此一乘終。則陰陽之氣。大冲和而敦厚。必有眼光溢。至於三五時。能見天上之星辰。此是煉己之功夫完備。其壽可與天地同其長久矣。但其形雖長久。必再行上乘損益之功夫。至於出陽神而能聚散。方是形神俱妙之道。斯至於聖人矣。抱真子曰。如此修煉。有何證驗。覓鉉子曰。採藥之始。外腎時舉不倒。丹田氣滿也。須防走失而失丹。真氣既動。百邪難容。或胞隔煩滿。而口吐頑痰。或腹脇疼痛。而下

惡物。或遍身出汗。或四肢酸痛。宿疾漸除也。或陰陽擊
剝。腹中如裂帛。或關節將通。頂門如雷鳴。或藥物上昇。
耳內如潮。或真氣通流。百脈如蟲行。次口生甘液。次頂
生寒泉。次鼻聞異香。次靜中忽覺元神自下丹田跳躍
而起。直至頂門。次靜中常聽天樂。次暗室而生慧光。隔
壁或見物。或見五臟。次形體光澤。次雙睛如漆。次紺髮
再生。次行及奔馬。次涕淚涎汗皆絕。次三尸九蟲盡失。
次魂魄不遊。夢寐自無。次陽精成體。靈府堅固。寒暑不
侵。次志合太虛。次日視萬里。次心知未來。次內神出現。
次外神來朝。功圓行滿。膺籙受圖。或見火龍飛。或見鉉

鶴舞。綵雲繚繞。瑞氣繽紛。出聖超凡。逍遙自在。
謹按易真論曰。凡遇火之際。或覺尾間有物。直冲夾脊。
雙關。厯厯有聲。逆上泥丸。復自泥丸。觸上腭。顆顆降入。
口中。狀如雀卵。味如冰酥。香甜輒美。覺有此狀。乃是金。
液還丹也。徐徐咽歸丹田。常常如此不絕。則五臟清虛。
閉目內觀臟腑。厯厯如照燭。漸次有金光萬道。燦爛透。
出。身體如火輪。雲霧盤旋罩身。漸漸聖驗相續。以證超。
凡入聖。非比喻也。乃真景象也。仙翁默膺此異。不敢語。
人。蓋非人間所見聞之事也。脩煉之士。若能注意下丹。
田內。安神定慮。一念不生。湛然無欲。固守經月。從半夜。

子時分。神氣清明。自然覺得下丹田。元陽金精。和氣充溢。形如烈火。勢如炎風。穿過尾閭。撞透三關。上至泥丸。復降至丹田。自下丹田。復還過尾閭。冲和氣透。所謂醍醐灌頂。黃河倒捲。皆無爲而自成。神氣精血。四物混成一象。顛倒循環。運轉周流。無息與周天火候。三百八十四爻。自然符合。脩煉工夫。只是固養神氣。其抽鉛添汞。亦是名目。神氣不離鉛汞。自然相配。慾寡心靜者。功夫純而驗證易。今不盡述。

前問答。逐段分晰。已無剩義。今又體貼。祖師四
百字之句。仍以四
百字分段。註疏爲歌。言簡義賅。比象俱破。使
好學者。一目了然。不煩思索。更能會通正解。則修
真秘訣。可得其大半矣。

家祖紫陽真人。四
百字真義歌。

第一段。真意發真知。靈知亦自應。三家合一家。倏爾

身心定。

第二段。虛室却生光。靜中又復陽。採來勤煅煉。化就

紫金霜。

第三段。靈竅慧光生。性現塵情滅。朗朗夜明珠。無處

第四段。

不皎潔。燥性化真性。人心變道心。若非神火煨。鑛裏

怎分金。

第五段。

真知與靈知。兩者本同氣。經火烹煉成。渾淪

沒點弊。

第六段。

元竅真靈露。趁時下手栽。性情相眷戀。長出

大丹材。

第七段。

有箇虛靈竅。號爲玄牝門。中藏神與氣。原是

魄魂樞。

第八段。

靈知火裏精。真知水中寶。水火陰氣消。光鮮

第九段。

着實好。

靈藥自家有。何須在外尋。護持常照應。左右

盡珠林。

第十段。

眞知總是眞。却要靈知配。煉去後天陰。兩家

成一塊。

十一段。

靈知好外遊。須借眞知制。以婦去從夫。坎離

卽旣濟。

十二段。

震兌和坎離。精神情性象。若知攢簇力。獨步

崑崙上。

十三段。

火候不拘時。何勞尋子午。沐浴洗塵心。卯酉

十四段。

豈能主。金情與木性。不得有偏差。兩者如同氣。靈根

十五段。

自發花。大則包虛空。小還如黍米。若問這根源。一真

十六段。

而已矣。天地日月精。吾身本自有。真靈若不迷。造化

十七段。

常在手。性起情來制。情生性去牽。相爭相鬧罷。仍舊

十八段。

是先天。木性金情交。真知靈知合。武煉與文烹。現出

十九段。

玲瓏塔。

持心名沐浴。溫養有抽添。刻刻防危險。功深

自入玄。

二十段。

會的陰陽理。聖胎不難結。生子又生孫。長生
永不滅。

讚曰

寶籙靈文。四百大義。包括三鉛。統悟真之妙旨。洩海蟾
之心傳。言簡約而深奧。理詳細而備全。馬處厚得之了
事。石杏林借此成仙。可爲修道雲路。正是渡人法船。學
者能嘗滋味。霎時火裏生蓮。

金丹四百字。段段着實。句句示真。修持之爐鼎。藥物。火候。次序。有爲無爲。自始至終。無一不備。雖字四百。而悟真全部大意。悉包藏無遺。其中寓言譬象。余已解釋。破核見仁。碎骨露體。爲初學者。助一炬之明。引入正道。但恐學者。不知腳踏實地。苦力用功。未盡學人之事。卽便妄想大道。躐等而求。自誤前程。爰於正註之後。外著學人二十四要。丹法二十四訣。其言最簡。其事易知。以發祖師不言之祕。若有志士。以此要訣。參會正經。循序而進。學道者。久必明道。行道者。終必成道。庶不至虛度歲月。走入岐路矣。

三陽道人謹識

學人二十四要

第一要。看破世事。
第二要。斬斷牽纏。
第三要。窮究理義。
第四要。尋師訪友。
第五要。立志長久。
第六要。除去嗔恨。
第七要。捨的色身。
第八要。不怕勞苦。
第九要。忍辱受垢。

世事若還看不破。
牽纏設若不能斷。
不知辨別身心理。
虛心卽便能實腹。
要成經久不易事。
嗔恨若還不掃淨。
看得色身如假物。
心強必上高山頂。
忍辱卑而不可踰。

身沉苦海怎能出。
六道輪迴在眼前。
邪正難分誤路程。
自滿到老無一長。
必須經久不已功。
滿腔濁氣掩真宗。
自然有路覓真身。
怕苦終久不入真。
受垢柔而卽能強。

第十要。饒人。讓人。
十一要。輕財。重命。
十二要。物我同觀。
十三要。酒色不迷。
十四要。飢寒順受。
十五要。生死任命。
十六要。廣行方便。
十七要。不愛熱鬧。
十八要。不傲不盈。
十九要。不貪美味。

屈已尊人爲要着。
試問堆金等岱嶽。
物我同源無貴賤。
戒酒自然性不亂。
衣食隨緣休妄想。
生死二事盡由天。
到處積功兼累行。
紛華境裏易迷真。
高傲卽便起人惡。
君子謀道不謀食。

平心下氣是良方。
無常買的不來無。
若分彼此起塵氛。
絕色必定命堅牢。
若怕飢寒志不堅。
訪道一心常在我。
見危盡力以扶人。
聲色場中能亂性。
盈滿必非載道材。
小人養口不養心。

二十要。不言是非。
念一要。聰明不用。
念二要。睡少功多。
念三要。不愛好物。
念四要。始終如一。

各人自掃門前雪。
有才不使常如拙。
朝乾夕惕功無歇。
珠玉金銀身外物。

莫管他人屋上霜。
有智深藏却似愚。
廢寢忘飧志要堅。
精神性命本來珍。

抱道而亡方見真。

以上二十四要。乃學人緊要之關口。必須真履實踐。條條打通。行的過去。方能遇得真師。聞得大道。若有一條不能行過。卽遇真師。聞道猶在兩可。蓋以明師教人。千磨百錯。明察暗試。以驗真假。果是真誠之士。如真金不怕火煉。愈煉愈明。自爲高人鑒賞。決定提接。若非志士。

始勤終怠。或陽奉陰違。自己身邊事。未能行的過去。而欲妄想他人寶物。所謂嗔不除。態不改。墮入生死輪迴。海堆金積玉。滿山川。神仙冷笑。應不采。道且不得聞。而况成道乎。夫聞道者。小聖人。成道者。大聖人。聖人之事。豈是懸虛不實之輩。所能得者哉。

丹法二十四訣

第一訣。修補丹房。培養後天。堅強色身。

培養後天第一端。精神氣旺耐飢寒。色身修的堅強了。

避雨遮風好煉丹。

第二訣。煉已築基。懲忿窒欲。克己復禮。

煉已持心是築基。
不動不搖物怎迷。

塵情妄念盡拋離。

果然煉到已無處。

第三訣。立鼎安爐。

剛以固其志。柔以用其功。

志念堅牢爲立鼎。

工夫漸進是安爐。

剛柔兩用無偏弊。

準備隨時運火符。

第四訣。採取藥物。

假中尋真。沙裏淘金。

大藥三般精氣神。

須先辨別假和真。是非只隔一些子。

莫把魁罡認北辰。

第五訣。以鉛制汞。

真知不昧。靈知不飛。

金精別號是真鉛。

木性輕浮以汞傳。曉得情來鈴性法。

人心不起道心圓。

第六訣。黃婆調和。

真意不散。陰陽自和。

可知真意是黃婆。

一信能調四象和。攢簇五行皆借力。

全形造命不離它。

第七訣。鉛汞相投。

性去求情。情來歸性。

以鉛投汞情歸性。

以汞投鉛性戀情。情性相交無隔礙。

何愁大道不能成。

第八訣。運火煅煉。

振發正氣。掃除邪氣。

文烹武煉是仙方。

火發神爐陰與陽。煅盡千般渣滓物。

自然大藥起霞光。

第九訣。還丹凝結。

剛柔相當。性情如一。

性情如一號還丹。

朗朗真靈結就團。已得當初無價寶。

小心護守運神觀。

第十訣。沐浴溫養。

念莫教起。意不使散。

滌垢洗塵沐浴方。

勿忘勿助合陰陽。諸緣不起丹元固。

養的靈根花蕊芳。

十一訣。丹元成熟。

黑中有白。靜極而動。

黑中有白長生藥。

暗裏藏明續命湯。煉就玲瓏明淨物。

通天徹地放毫光。

十二訣。吞服金丹。

收神入室。點化羣陰。

服丹不是外來丹。

煉就真靈在內安。

五府生光陰氣化。

不迷不昧破關闌。

十三訣。移爐換鼎。

本原到手。隨時種栽。

金丹到手有真傳。

換鼎移爐。又又。

從此虔心烹大藥。

先天竅裏煉先天。

十四訣。凝結聖胎。

百神俱集。五行混成。

五氣朝元聚靈臺。

先天種子已牢栽。

如癡如醉如昏睡。

恍惚杳冥結聖胎。

十五訣。朝屯暮蒙。

知雄守雌。天然火煉。

知雄更要守其雌。

水火薰蒸不問時。

自有樞機翻卦象。

何須着意強施爲。

十六訣。溫養胎胚。

如雞抱卵。似蚌含珠。

專一猶如雞抱卵。

至誠恰似蚌含珠。

時時靜守虛靈竅。

免得爐中水火孤。

十七訣。防危慮險。

外無其身。內無其心。

陽氣未純猶有險。

餘陰不盡要防危。

後天滓質如消化。

可保胎元莫損虧。

十八訣。十月胎圓。

先天氣純。後天氣化。

十月功夫胎始圓。

後天化盡先天全。

清清淨淨別無物。

非色非空一自然。

十九訣。待時脫化。

無思無爲。不卽不離。

脫化原來有日期。

錯前錯後俱非宜。

誠中達外無容強。

瓜熟自然蒂落離。

二十訣。嬰兒出現。

打破混沌。跳入虛無。

守定黃庭養谷神。

形全氣足火停輪。

乍雷一響天門破。

跳出金剛不死人。

廿一訣。乳哺三年。

光而不耀。明而不用。

眞靈煉就一金身。

萬古千秋不落塵。

乳哺三年光不耀。

知前曉後聖而神。

廿二訣。出入自便。

形神俱妙。與道合眞。

形神俱妙等虛空。

與道合真萬法通。

顯晦逆從人莫測。

聚而有象散而風。

廿三訣。面壁九年。

有無俱不立。天地悉歸空。

九年面壁有誰知。

入室工夫不待思。天地歸空凡聖去。

寂寥境內結仙居。

廿四訣。子又生孫。

變化無窮。神妙不測。

子又生孫凡聖同。

只分順去逆來中。古仙留下大丹訣。

變化無窮到處通。

二十四訣。步步火候。須要審明。若有一毫之差。便有千里之失。古來仙真。多不明指次序。皆祕母言子。只

以比象示人。恐其爲匪人所竊也。余旣得師口訣。不
避愆尤。願公諸有志之士。縱無力行持得聞大道。亦
是無量之福。但此等大事。須要有大力者行之。更要
有大德者方能行。若有大力無大德。動有魔障。鬼神
不喜。大道不成。是以欲行其道。須先積德。德重能服
鬼神。蓋以中下之人。德重於道。若德不大。雖能聞道。
而成道猶未可必也。學道者。須要先將這個題目認
清。本末急緩。方有定見。而不至於枉費工夫矣。學者
勉之。

三陽道人謹識

九層煉心祕訣

初層煉心者。是煉未純之心。未純之心。多妄想。多游思。妄想生於貪慾。游思起於遲學。人初坐之際。非不欲屏去塵情。無如妄想纔除。游思忽起。法在止觀。乃可漸次銷鎔。止則止於臍堂之後。命門之前。其中稍下。有個虛無圈子。吾心止於是。而內觀之心。照於空中。與氣相守。維繫乎規矩之間。往來於方圓之內。息息歸根。合自然之造化。巍巍不動。立清靜之源頭。從此一線心光。與一縷真氣相接。渾渾灑灑。安安閑閑。此煉心養氣之初功也。

二層煉心者。是煉入定之心也。前次一線心光。既與一縷真氣相合。若能真造窈冥。自當透出玄竅。奈何定心不固。每爲識神所遷。心與氣離。仍不能見本來面目。法在心息相依之時。卽把知覺泯去。心在氣中而不知氣。包心外而不曉。氣之氤氲。打成一片。此煉心合氣之功也。

三層煉心者。是煉來復之心也。前次氤氲。打成一片。重陰之下。一陽來復。是名天地之心。卽是玄關一竅。此刻精氣神都在。先天鴻濛初判。並真精。真氣。真神。若能一心不動。便可當下採取運行。無奈所見未見。所聞未聞。

美景現前。忙無措手。心稍一動。而落在後天分。爲精氣神矣。法在初現之時。卽刻踏住火雲。走到尾閭。堅其心。柔其息。敲鐵鼓而過三關。休於岷崙頂焉。此煉心進氣之功也。

四層煉心者。是煉退藏之心也。前次踏火雲。過三關。與氣隨固。已入於泥丸矣。然在泥丸宮內。或是有識神引動。則烝寒而凝。必不能化爲真水。灑灌三宮。前功盡棄矣。法在岷崙頂上。息心主靜。與氣交融。氣乃化爲美液。從上腭落下。卷舌承露。吞而下之。送注於心。注心於絳宮。注心於黃庭。注心於元海。一路響聲。直送到度。待玄

關之現焉。此煉心得氣之功也。五層煉心者。是煉築基之心也。前次入泥丸。而歸氣穴矣。已有河車路徑。從此一心做去。日夜毋停。基成何拘。百日乎。然則或有懈心。或有慾念相輟。仍是丹基難固。上築基所以聚精會神也。若功夫不精勤。神精仍然散亂。何得延年之益。法在行憑子午。逐日抽添。取坎填離。積金入腹。此煉心累氣之功也。六層煉心者。是煉了性之心也。前次河車轉動。聚精會神。則靈根充實矣。從此心液下降。腎水上升。是謂坎離互交。杳冥之中。有信浩浩。如潮一般。水氣濛濛。如霧一

般。騰蒸湧湧。是名金氣。初動方修。玉液還丹。倘用心不專。則盡得之事難了。法在於金水初生之日。由丹田分下湧泉。霎時而合到尾閭。調停真息。鼓之舞之。仍能滔滔送上。至於天谷。涓涓咽下。落至黃庭。如此則朝朝灌漑。心地清涼。血自化爲白膏。意自凝作赤土矣。得土中生汞。汞性圓明。遇物不遷。靈劍在手。孟子所謂盡其心者。知其性也。僊名爲陰丹。內丹。此煉明性之功也。七層煉心者。是煉已明之性。前次河車金水。仙師名爲內丹。煉到此。還有分煉功夫。以外合內。乃可真心聚而不散。蓋內體雖明。緣好飛者。汞性內修。雖具。易壞者。陰

丹。設或保養欠純。則心性復滅矣。法在以虛明之心。妙有之性和沙拌土。種在彼家。彼虛而由我實之。彼無而自我有之。以有投無。以實灌虛。死心不動。霎時間先天一炁從虛無中來。一候爲一陽如震。二候爲二陽如兌。時值二候。正宜合丹。那邊吐出一玄真炁。其喻爲虎。故曰虎向水中生。這邊落一點玄光。其喻爲龍。故名龍從火裏出。兩邊龍虎會合。性情交感。一場大戰。宛如天地晦冥。身心兩靜矣。俄而三陽發動。有如乾卦。如潮如火。如霧如烟。如雷如電。如雪如花。身中陽鉛煥耀。我卽持劍掌印。踏罡步斗。鼓動元和。猛烹極煉。透過三關。而上

泥丸。一身毛竅皆開。比前玉液河車。更不同也。吞而服之。以先天制後天。性命合而爲一。卽係大還丹也。性屬火。其數七。命屬金。其數九。返本還元。故名七返九還。金液大丹。從此鉛來制汞。其心常明。永不動搖矣。此煉心存神之功也。

八層煉心者。是煉已伏之心。而使其通神也。前次七返九還。以鉛汞相制。心已定矣。但要溫之。養之。要使身中之氣。盡化爲神。身中之神。能遊於外。於是取一年二十四氣候。除卯酉兩月爲沐浴。其餘十個月爲進退。故名十月溫養。非言要限十月功夫也。否則心雖定而不靈。

煉之。煨之。靈心日見矣。靈則動。動則變。變則化。故有出神入定之事。而不爲物境所迷。此煉心成神之功也。九層煉心者。是煉己靈之心。而使其還虛也。前次溫養功深。神已出而不惑。隨心所欲。無往不宜。高踏雲霞。遠遊海島。致足樂也。但靈不虛。則不能包涵萬物。所以有此煉虛之一著也。煉虛者。要使心胸浩蕩。衆有皆空。清虛一炁。盤旋天地之間。是我非我。是空不空。世界有毀。惟空不毀。乾坤有礙。惟空無礙。此所以神滿虛空。法周沙界。此煉心之始末也。無以加矣。

跋
間嘗論曰。儒本乎道。道本於儒。儒外無道。道外非儒。儒
道同源。其致惟一。能盡其性。則能得道。孔子云。天命之
謂性。率性之謂道。孟子云。盡其心者。知其性也。知其性。
則知天矣。存其心。養其性。所以事天也。又曰。養心莫善
於寡欲。再曰。學問之道無他。求其放心而已矣。儒教性
命之源。卽道家性命之學也。後世學者。強分性命爲二
家。其不知修命不修性。形雖全而神不靈。其形雖不壞。
其神終不能超脫。故曰守尸鬼。所謂壽同天地一愚夫。
修性不修命。神雖靈而形不堅。神依形。其形壞。則其神

無所依。故曰落空漢。所謂投胎奪舍及移居。性命二者。乃相須而不可相離者也。苟修性而不修命。修命而不修性。卽爲偏枯之學。非其正之道也。是以儒道兩家。皆須窮理盡性。以至於命。性命雙修。方爲全備之學。後人學術紛歧。有好爐火者。有視頂門者。有守臍帶者。有運雙睛者。有守印堂者。有摩臍輪者。有搖夾脊者。有先視天目而反轉玉枕。而至夾脊者。泯泯棼棼。難以悉舉。執此一術一訣。便謂金丹大道。止於是矣。其不知外道九十六種。傍門三千六百。盡是斜溪曲徑。故雲房真人曰。道德三千六百門。人人各執一苗根。誰知些子玄關竅。

不在三千六百門。要知神仙之道。始於老子。以柱下史而注道德經。魏伯陽以金碧經而作參同契。道同而德合。後世能窮盡其學。而不偏不倚者。其惟唐之純陽呂公乎。上承黃老之淵源。下啓眞仙之正脈。道傳南北。法授天人。及傳宋之紫陽張公。乃著悟眞篇。張傳杏林石君。著還原篇。石傳紫賢薛君。著復命篇。薛傳泥丸陳君。纂爲翠虛篇。陳授紫清白君。纂爲指玄集。此仙家所謂南五祖也。是白君再五傳。乃有蕭君了眞之大成集。煉氣養性之道。得六眞人之書。則無法不備。無機不闡者矣。第修道之事。雖爲玄妙。若論其簡易。卽愚夫愚婦。苟

得其傳。能勤行久視。亦可超凡入聖。况明達之人乎。惜六眞人之書。多爲度詞隱語。孔竅其門。使學者無罅隙可入。往往目眩心搖。輒生望洋之嘆。眞能致虛守靜。歸根復命。知雌守雄。知白守黑。煉精化氣。煉氣化神。煉神還虛。能繼六眞人之書。而字字剖析。語語解釋。問答詳明。先之以口訣。復證以效驗。實爲道書之扶微。丹經之啓蒙者。其惟吾友三陽道人張君松谷所著丹經指南乎。先生中州世胄。早勤儒業。壯歲遊宦浙中。雅慕神仙之道。得遇名師傳授。且精風鑑。前清醇賢親干。呼爲相仙。其涵養本原。安神祖竅。蟄藏氣穴。乾坤交媾。九轉還

丹之旨。皆能闡發師傳。不留餘蘊。盡情洩露。故何者是鉛汞。何者是龍虎。何者是爐鼎。何者是藥物。無不一一發明。先生憫道教之式微。恐立功之淪替。慨然將所著示我。而席子錫蕃。素以樂善好道聞於世。囑韜往詢先生。肯將所著刊布流傳乎。先生欣然允之。並願將火候功夫次第刊出。今者丹經指南排印將成。敬述其緣起於後。

民國七年戊午午月

錢塘陸韜君略甫謹跋

附補虧正法秘傳

補虧者。因人娶妻生育。及酬應一切。無如年至四十後。

其精氣已耗大半。若不補足。則坐不到正午時。九還正

功。無從入手也。其法可預構一淨室。上下均置木板。以

免濕氣蒸入。室中務要明暗得宜。過過暗明傷傷魄魂風日不侵。

忍人風頭耐痛。日。最。能。傷。由。太。此。少。經。陽。而。二。入。經。窗闔開閉。須看天時。

暴。雨。嚴。寒。烈。風。迅。雷。則。則。開。閉。置一堅木榻於室中。木。者。使。用。身。堅。

也。體。轉。恐。動。分。不。神。啊。榻上先鋪櫻毯。上加軟厚褥。務令兩腿足

骨下面。處。着。榻。坐久不痛為度。乃於每日不論何時。飽。如。食。於。

行。後。一。必。百。於。室。中。再。坐。一切世事漠不關心。腰帶褲帶均須解

放內外衣服。要整整抖鬆。寬暢適體。勿使裏扯牽纏。坐
 定後。呼出粗濁之氣一二口。卽收散外之神明清氣。攝
 入絳宮。令定。在絳宮。兩乳在肋心窩下。醫書中名心腔中。處乃萬緣澄寂。
 勿令念起。復出片時。心氣溶融和平。然後以意移入天
 目。此在兩目聚中心上二分。俟凝定片刻不散。卽難不念不散。起復
 以意由泥丸。倒轉玉枕直注入夾脊。後玉枕也。乃腦
 泥丸在頭正頂前七分。玉枕乃腦後骨也。夾脊在背
 脊骨上十二節之下。下十二節之上。其中間卽夾脊。
 左右有兩穴。左名膏。右名盲。范業師云。嬰兒于胎中。
 此處本通。後因胎足出產時。七竅頓開。氣脈神明。不

復由此升降。遂至血液垢膩。積漸淤塞。孰知此間。正是我初來時舊路。乃自有此身以後。住世數十年。利名碌碌。勞瘁不辭。獨于此間。永遠屏絕。更不回首。一顧哀哉。須知此竅能通。百病不留。孝子慈孫。孰不願其親體強健。而獨於此道。闕曰老氏。茲有指爲異端邪說。何自愚也。夫道在寰宇中。天下古今。莫不共爲之。而有益無損。不礙儒宗正教。不傷倫理綱常。又奚必論其老氏與不老氏乎。

既至夾脊。卽自息心靜氣。養我浩然。不事他顧。專一於此。勿令念起他散。如此每日行持一二時。或能多坐更。

佳愈多愈善。氣壯者五六日。氣衰者至遲十五日。卽覺夾脊中熱如火熾。且加臍痛。直待有此景象。便以意將此夾脊熾熱之火。送串入於兩腰。卽覺兩腰轆轤跳動。察其跳動不已時。隨卽以意送入陰蹻。

陰蹻在穀道前。腎囊後。空地正中央處。入肉一寸二分。卽是肉莖盡根處。醫書名海底穴。道藏名三叉路水口。此謂建築立關基礎之地。但查醫書內經。張紫陽之言可據。

既至陰蹻。又覺其中掣掣跳動。雖跳動我只不理他。又覺渾身通泰。心如迷醉。徧體脈絡。皆覺活動。暖溶溶如

坐春風之中。我亦只不理他。卽

張紫陽所謂。陰蹻一動。百脈皆動。故有此景象也。只
自專心致志。安居其中。若久客初歸家之主人翁。深深
休息於陰蹻穴海底之內。如此片刻。自然而然。凝定跳
止。便自細細內觀默察。覺我之氣根。實從陰蹻底起。上
升至臍輪。卽自止而不上。復由臍輪下降至陰蹻底。自
是升升降降。不出此三寸一分半之間。任其行流上下
之。靜守天然。化合之機。萬不可稍有妄想。自誤匪淺。
邵康節皇極經世云。天之至高處。至地之極低處。共
有八萬四千里。其中空二萬一千里。日月星辰運于

上。山川人物載于下。爲萬化顯着之所。人身亦然。自
心至腎。共八寸四分。中空二寸一分。在臍輪之後。命
門之前。老子所謂黃庭者在是。其餘六寸三分。乃心
腎各有三寸一分半。故此內呼吸。卽在腎宮三寸一
分半之中也。

而口鼻中外呼吸。若非己有。覺與此內呼吸。毫不相關
也。非真不相關也。因此內呼吸。與口鼻之外呼吸。正相
反耳。何則。若以常理推之。口鼻之氣吸入。則內呼吸。正
當降入海底。今反迎而上升。至臍輪。與口鼻吸入之氣。
兩相輳接。口鼻之氣呼出。則此內呼吸。正當升上同出。

今反背而下。降入海底。與口鼻外呼吸出入之氣。毫不相通相連。豈非正相反乎。且自有入而無出也。坐之久。認得真切熟溜。我却勿去做他主張。只自由他上。我亦隨之而上。他下。我亦隨之而下。只任他自然升降。則無弊病。我苟或容心於其間。稍有意見。欲送他上下。則此內呼吸。與我靈明。便相錯亂違背。不能溶化爲一。只三四息。便覺小腹氣肫。苟患此弊。必重新整頓。再坐絳宮。再凝天目。再注夾脊。重入陰蹻。如調劣馬。如責頑猴。久久馴熟。自無此弊。明劣馬。頑猴。非指。內乃指我靈。大抵最難收攝。是心火。今欲以之入水。誠非一日所能致也。其至要

緊處。惟忌念起。念起卽外散。雖坐無益。總之務要此虛靈不昧之體。歸入陰蹻穴中而不出。安居既久。則神自化炁。

神心神也。屬火。陰蹻居腎底。水臟之極深處也。火入水。火須爲水滅。而火中熾燃之性。存于水中。非化炁而何。惟此炁中有神在內。故非常人之氣可比。此各仙經中。每言必得先天氣者。以此非堅定心性。不能得也。

炁自化精。故炁中能化有精。精炁神三者。渾而爲一。更不知何者爲精。何者爲氣。何者爲神。斯得之矣。設或于初行

時念易動。神易越。不肯安居陰蹻中。則亦不妨。以息若
若之。使其有所依傍。而不外散。是亦勉強一法。若是既
久。自得坐忘。半以中息之若內若呼之者。非口若鼻此中三呼一吸也。分如是初
行。每坐若得二三百息。繼漸日加至五六百息。約抵旬
日。兩腰之中及小腹漸漸覺熱。體素畏寒。及手足素冷
者。亦卽覺熱。陽莖必時翹舉。慎勿近婦女。是爲大要。此
爲初得先天炁。不可卽採。待其舉過自軟後。制至慾心
不動。此陽乃化爲精。如是每日行持。每日陽舉。只自不
採。讓過月餘。乃以日積我精也。所以積精者。卽以爲藏
陽之地也。故此補虧一法。又名添油功夫也。

添油者。如燈油將盡。而火亦將熄。添油乃使之不熄也。養精爲人身中至寶。真水屬陰。火必待水藏。陽必待陰藏。而後能長久。此造化生就自然之理。如不積精。而陽至卽採。聚入泥丸。則陽日增強。而陰仍如舊。必致陰少陽多。陰不包陽。陽必外越。且陰被陽刳。上升泥丸。古有鼻垂玉柱而坐化者。卽此之弊。所以讓過月餘。正爲日後藏火地步耳。

是採活子時。必待精足而後採。然何以自知其精足也。蓋陽初至時。甚思淫慾。精足則陽至比前倍旺。而反無淫念。此君火被水所制。相火不能猖越使然。以爲據準。

而作採期。萬無一失。

神仙家。每于陰蹻一穴。秘密若寶。且云輕洩者。必受天殃。推其本心。非吝不肯傳之意。以陰蹻一穴。若得此種陽之訣。則不論老少。其腎陽變弱爲強。易如反掌。而陽旺思淫。常人必有之情。此道本以壽世。今反以助淫。是貽害於世也。故必擇人而後授。

活子時

子時而謂之活者。有三說。其一。以腎內心陽種滿。不論是何時候。坐至靜極之際。坎宮火發。此吾身中之子時。非天地間夜半之板子時。故謂之活。然此淺近之說也。

是必更上一層言。則此活子時。畢竟還從活午時而來。若心腎者。人身中之乾坤也。坤本純陰。絕無陽氣。必與乾交而後有陽。猶常人腎中。本無此先天氣。必以心火下注陰蹻。日漸積集。而後腎中始有此陽氣也。惟天地之交。每年始于五月建午。夏至一陰生之際。是爲火入水之初。則我以心火下注陰蹻。猶天之五月建午也。但我身中之午。不論何時。隨坐隨有。非天地之板午。故亦謂之活。是午亦活。而子亦活。此二說也。然而尙有更上一層言者。九還正功火候。遍歷十二支辰。日行生成皆有。細若毫髮。不容紊亂。故其言時。皆謂之正。不名曰活。

而活者。乃補虧法中。每遇心火下注。則謂之午。其餘未申酉戌亥均弗論矣。每遇腎陽上升。則謂之子。其餘丑寅卯辰巳亦弗論矣。是十二辰中。但有子午隨。坐隨到。故謂之活。言非若九還正功之有一定板數也。如此論活字。殆盡之矣。總之心者天也。腎者地也。天與地交。一陰始生于午。故心陽下注于腎爲午。地之一陽來復于子。故腎中陽氣發生爲子。子午之名。由此而取。世之好此道而未得訣者。祇以睡足陽舉爲活子時。妄行採取。殊不知。每犯四五更睡醒後之陽舉。是則萬不可採取。因其晚間所進飲食。至此已化。其大小便已入大小腸。

之底。如行採取。則糞溺中穢濁之氣。隨之而行。帶入督脈。升上泥丸。至清陽至高之分。日採日積。將來從何處出脫。智者以此思之。不辯可悟矣。

活午時。

余蒙沈太虛真人。授至道於華山郝祖洞。功法之餘。嘗曰。世人則知活子。而活午。尠能知之。夫天是一大天。人爲一小天。天有南北。人有心腎。一年之子午。冬至夏至。一月之子午。在朔望。一日之子午。屬子午二時。此是一定不易之子午也。人身之活子時。恆有知之者。而活午在何時。是何景象。自古聖高真。皆未宣言。余斂神屏息。

至前。叩求真人明白指示。以惠後世。真人云。凡百事皆有配偶。有活子。卽有活午。活子乃陽生。活午卽陰生。譬如初一陽生。十六陰生。此乃運年月日時。天地之定子午也。卽人而論。人身有活子午也。所謂一陽初動。活子是也。究其真正之活子午。猶有辨焉。其真正者。須于無形無象中求之。其說惟何。乃行功法。寂無所寂。忽覺內機有微動。乃是活子之初。繼知勃然機現。此是活子正象。油然而興。此是活子內炁充盈。外勢舉直。時機可採。小周天宜進陽火。卅六進火將完。週身舒暢。萬象齊放。心蕩腎熱。此卽活午之機動。此時亟須行退陰符二十

四。如若不退符。其害大也。何故。子時陽生。午時陰生。卽退符以養此真陰。可助此真陽不泄。真人又曰。中歲行功。重在活午。童年行功。重于活子。蓋活午乃上上真境。功須採取真陰。以資生真陽。究其採訣。彼時急用清靜。經三觀功法。其最上者。從事無無。而又不住于定寂。大凡功從活午入手者。乾宮爲至要之地。淘此烝機。下注華池。灌夫絳闕。待活子到來。但憑神宰。子午會交。醍醐灌頂也。真人曰。我輩修持。固貴一合天時。所言活午者。高真古仙。祕而不傳。余得於陳泥丸真人。今余又得傳于汝。故宣之。所以活午不明。則真陰坐失。縱得活子。苟

無真陰以涵之。功足化神。真陽使其不飛不可得也。夫古書所言清涼金玉諸名。寄在活子功法之後。卽是活午產真陰之的時。又云煉陽得陰。而與煉陰得陽。功法前後相符。古哲恆祕之。余今直泄之。誠以真道久晦。學者每僅循跡而行。昧此程途。定止景象。毫無把握。如盲無杖。無不中惑而退。今知汝緣廣厚。能捨己而從人。此時不授。虛此機緣。而真道由此宣佈。倘有大根大德之人。遇汝得聞。千古不傳之祕訣。余亦固所願也。三陽今晤席君錫蕃。藏有活子之真訣。商余加活午真訣。合刊簡篇。庶助學者之指迷也。

三陽道人識

活子午採法

由初下手時。收神歸絳宮。凝天目。注夾脊。算起至五六日。夾脊發熱。卽由兩腎中心。送入陰蹻。尋見內呼吸後。苟能一念不動。五百息內。神與內呼吸。不有絲毫離間者。有有一絲絲之他離間。準於第十六次。坎宮卽有一線陽火。上升至臍輪。傍及兩腰。熱如湯沃。玉莖翹舉。此時切勿動念。只以不識不知應之。據云。平素好淫者。此時淫火倍甚。苟近婦女。精必如注。竟有盈盆壘碗之多。又云。雖平居不好淫者。此時亦必有淫念。念不能除。精亦離窩。甚則外洩。非特前功盡廢。且多因而成洩精病者。獨此

爲最險關頭。庸夫俗子。百不保一。惟學力淵深。操持有素之士。尙必要內範嚴密。只以不識不知應之。則此陽火。自然運漏坎宮。卽化爲精。此以壬化癸之法。不遇師傳。萬不能知。何則。各仙經皆言去癸留壬。未嘗有以壬化癸之說。蓋壬是氣。而癸是水。壬陽而癸陰。壬陽卽陰。躋中陽火。有氣無質者也。癸陰卽所化之精。則落質矣。大丹取氣不取質。今反以氣化質者。何也。正所謂補虧也。凡年至四十後。其精虧去過半。精者水也。陰也。水所以藏火。陰所以藏陽。則精所以藏氣也。如不以之化精。精虧如舊。

氣無歸宿之所。安能養陽者。且必陽強陰弱。致有偏枯之病。性理大全云。無形者。必藉有形以爲體。是吾儒大學亦必如此。

如此約三四十日。或五六十日不等。以有精強弱有不多少也。

總以陽至時。絕無淫念爲度。然後用右手將玉莖腎囊

一把握住。握勿大緊。莖用腎握者。吸恐入提小腹時。并故。侯至陰蹻

熱火上沃臍腎。玉莖半舉時。化不可舉足矣。則所謂鉛

遇癸生。須急採也。癸生癸方生也。言將化精而未化精

之際。須侯得準。此爲老嫩得宜。此老嫩。九爲正功。亦法中之老。

此嫩。同。不與。用意于穀道玉莖間。輕輕提撮。如忍大小便狀

雖輕提撮二字不可太用力略也言將腎中陽火送過尾閭貫入督
 脈不疾不徐一意送上不可復想腎宮玉如莖分大念想腎而則
矣化癸升至夾脊用力催送玉枕玉枕最為難
遍穿透不用力鬆者專意催兩目往上一迎引入泥丸而兩目後閉
可迎開之目不卽以意在泥丸中自左起向右三十六轉兩目
 光隨意轉運轉畢無思無慮靜坐片時起應世務不妨
 此爲採取一次
 起應世務雖不妨然當應之時必須事事合理凡喜
 怒哀樂非但發之中節且必過而不留范師有云此
 心應事當時如快刀劈水明鏡照物斯其靈明之得

漸入溶和澄潔境界。平日如此常使慣熟。則靜坐時。格外清明。功夫易致。所謂煉已必于鬧處也。

而後採必仍還入于玄關。

即有陰出。有黑入。故有青謂之。

如日

內。間採取。夜間必還。夜間採取。次早必還。不可久留泥丸

採之而必入泥丸者。以泥丸爲至清陽之分。採入暫留之。以祛餘陰也。不可久留者。以陽極至高。久久必散。自當降下。入水爲安。此陽既入水中。則得水中之陽。以潤澤之。輔此之陽。與陽併。陽力倍增。採而復還。還而復採。有震兌相交之義焉。蓋同一坤中之氣也。

出神卽爲震。不出卽爲兌。故老子五千言云。此兩者同出而異名。

還之之法。於坐定後。噓出粗濁之氣一二口。將散外神明。收入絳宮片刻。移入天目凝定。卽上注泥丸。從右旋向左三十六轉。兩目光隨意轉運。轉畢仍由夾脊過腎中心。歸入陰蹻。復自左旋向右轉三十六轉。右旋向左轉二十四轉。轉畢萬慮俱寂。靜坐片時。方起。此爲還原一次。如是得暇仍坐。仍如前補虧篇中坐絳宮。移入天目。注夾脊。入陽蹻。尋見內呼吸相依相併。俟至陰蹻。陰氣發動。仍如前採取之。仍如前還入陰蹻。不計遍數。但

得玉莖龜頭縮進莖皮不出爲度。此正補虧。補足之時。雖西施王嬙。百般拯撼。亦不足以動其情矣。已大被抵坎此中心。

真點

金死

然後入九還正功。能節節見効。

以上補虧正法。惟此功夫。自有仙經以來。皆不著筆墨。但祇口口相授。宜秘慎之。慎之。

附錄奇經八脈考一節備考

張紫陽真人八脈經云。八脈者。衝脈在風府穴下。督脈在臍後。任脈在臍前。帶脈在腰。陰蹻脈在尾閭前。陰囊下。陽蹻脈在尾閭後二節。陰維脈在項前一寸三分。陽維脈在項後一寸二分。凡人有此八脈。俱屬陰神。閉而不開。惟神仙以陽氣衝開。故能得道。八脈者。先天大道之根。一氣之祖。採之惟在陰蹻爲先。此脈纔動。諸脈皆通。次督任衝三脈。總爲經脈。造化之源。而陰蹻一脈。散在丹經。其名頗多。曰天根。曰死戶。曰復命關。曰豐都。曰鬼戶。曰死生根。有神主之。名曰桃康。上通泥丸。下透湧泉。倘

能知此。使真氣聚散。皆從此關竅。則天門常開。地戶永
閉。尻脈周流于一身。貫通上下。知氣自然上朝陽長陰
消。水中火發。雪裏花開。所謂天根月窟閒往來。三十六
宮都是春。得之者。身體輕健。容衰返壯。昏昏默默。如醉
如癡。此其驗也。要知西南之鄉。乃坤地。尾閭之前。膀胱
之後。小腸之下。靈龜之上。此乃天地逐日所生氣根。產
鉛之地也。醫家不知有此。

瀕湖曰。丹書論及陽精河車。皆往往以任衝督脈命
門三焦爲說。未有專指陰蹻者。而紫陽八脈經所載
經脈。稍與醫家之說不同。然內景隧道。惟返觀者能

照察之。其言必不謬也。

閱補虧正法之感言

此補虧正法一書。由陸君略先生示予云。是假自道友吳菊雲君處細讀書。中所載知與吾師希一子所傳補天髓似同。而更詳洵特別之捷徑法。真千古不傳之祕本。惜鈔是書者漏未將著書人之姓名錄入。深爲缺憾。諒係歷代宗師有意度人。故肯大泄天府之祕。以裨益中年以後有心之子。使能補其壯年所虧損之精神。是以名之曰補虧。願後學者務先體會此二字意義。並願初入手者幸勿以倒轉玉枕爲唯一法門。尙希訪

求名師得有真傳始可有補虧之實效而無他弊也是書向未行世今特商允付印附於丹經指南之後並承張君午樵師所受活午時口訣加以潤節頓成篇牘加印於是補虧篇尾活子時之後以成全璧誠一時之遭逢千載之奇遇用跋數語以誌慶幸

附言此感言中之訪求名師得有真傳二語乃實指得授口訣關關有援引之祕竅竅有止治之奧若關熱關跳則有諱篆以導引而度通之若泄精陽翹則用符祕以運結而止治之但此種符篆諱祕梵字等等約而計之誠有半百內外之類數訪有此祕之師

庶可行此種之道否則孤行我是卽無內火自焚之虞定鮮三寶相合之效訪得名師必當盡心坐功百日可以見效期年自然結胎兩年胎成三年神出泥丸之宮如是溫養我神之神自有上召之旨飛昇之望焉

民國七年歲次戊午端陽節莫釐抱仁子席氏錫蕃識

丹經指南卷下終

